PYRENEES ARIEGOISES

14 au 21 août 2027

SÉJOUR ENGAGÉ*



D'une superficie de 4890km2, l'Ariège située à la frontière de l'Espagne et de l'Andorre, est marquée par une très grande diversité.
Diversité de reliefs entre les plaines du Nord et le Piémont de Pyrénées.
Diversité de paysages entre ses pics à plus 3000m, ses forêts et son pastoralisme.
Diversité de climats entre l'influence méditerranéenne et continentale.
Le pays ariégeois est chargé d'histoire avec ses nombreux châteaux Cathares et ses villes fortifiées.
Nous allons découvrir ensemble sur un parcours varié et sportif, pendant 6 jours d'itinérance en camping sauvage, refuge et bivouac, quelques facettes de cette terre de courage.

Début du séjour : samedi 14 août 2027 à 17h. aire de bivouac les Brougues à Croquié (09300) au dessus de Mercus près de Foix

Fin du séjour : samedi 21 août à 10h, Montségur

*Ce séjour nécéssite une excellente condition physique et un bon niveau technique en joëlette

coordination covoiturage

Audrey Breillad : 07 70 18 02 39
audreystephbr@gmail.com
http://hce.asso.fr/covoiturage

Encadrants du séjour

Stéphane Brangoleau : 06 09 40 88 43
à joindre en cas d'extrême nécessité.
Co AEM : Olivier Kraviec

Descriptif du séjour

Séjour itinérant
2 nuits en camping
3 nuits en campement
1 nuit en refuge
1 nuit en bivouac
Portage du sac avec les affaires de nuit.

TARIF A : se référer au site rubrique "Les séjours"

Niveau de difficulté

Séjour à caractère montagne
Dénivelé positif total 2600m
Dénivelé négatif total 3000m
Altitude max 2000m

PROGRAMME INDICATIF

- **Jour 1 : arrivée à 17h**
  Bienvenue dans la commune de Croquié, au-dessus de Mercus-Garrabet dans le territoire Ariégeois. Vous serez accueillis au Brougues avec vue sur les Pyrénées. Campement à 1200 m d'altitude.
- **Jour 2 : D+ 200m / D- 200m**
  Journée de remise en forme. Nous partons pour une boucle autour du campement sur un sentier de découverte. Retour au campement de Croquié.
- **Jour 3 : D+ 800m / D- 500m**
  Journée de l'ascension du Mont Fourcat, par une montée dans la forêt de hêtres. Le chemin est roulant, mais avec une inclinaison sportive . Nuit dans un refuge pastoral chez Jacques en bivouac aménagé à 1500 m.
- **Jour 4 : D+ 750m / D-750m**
  Longue descente en direction de Montferrier sur des chemins roulants dans les belles forêts de feuillus. La journée continue par une montée sur une vieille piste forestière pour rejoindre le lac de Moulzoune. Soirée en campement en contre bas du lac à 1400 m d'altitude.
- **Jour 5 : D+ 350m / D- 350m**
  Nous partons pour une boucle sur les crêtes en estive, visite d'une ancienne mine de fer de la Porteille, puis retour pour un bivouac autour du lac de Moulzoune.
- **Jour 6 : D+ 250m / D- 750m**
  C'est parti pour la direction de Montségur par les crêtes du massif du Tabe sur une piste forestière. Ensuite une jolie descente escarpée pour finir au camping communal à 850 m.
- **Jour 7 : D+ 250m / D- 500m**
  Journée sportive avec vue sur le château de Montségur pour rejoindre le village de Barineuf en profil descendant puis retour en transfert véhicule dans notre camping pour notre dernière soirée
- **Jour 8 : Fin du séjour**
  Fin du séjour, rangement et séparation de la joyeuse troupe.

Le séjour est à **caractère montagne** avec usage de sentiers et pistes non carrossables.

Une **excellente condition physique** est indispensable, une expérience de la montagne est souhaitée.

Toute **annulation** tardive pénalise l'entièreté du groupe et vient mettre en péril le bon déroulement du séjour.

Localisation : FOIX (09)

Merci de respecter l'heure de Rdv sur place ou en gare. Pensez au covoiturage.

- En voiture depuis Toulouse, en direction de Foix, puis Mercus Croquié
- Ramassage possible jusqu'à 16h en gare de Foix (gare accessible aux PMR).

Handi Cap Évasion
32 chemin de la Creuzette
69270 Fontaines sur Saône
http://www.hce.asso.fr - hce@free.fr
Agrément tourisme IM069240002



Contenu du sac de voyage

Maxi 10 kg impératif
Sac de sport ou sac à dos

- **Couchage** : drap-sac (sac à viande, si possible en soie), duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie épaisse pour être réutilisable, lampe frontale.
- **Vêtements** : se référer à la rubrique «séjours » du site HCE.
- **Pharmacie** : médicaments personnels, pansements, protections ampoules…
- **Divers** : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique…
- Tente 2/3 places (facultatif).
- **Chaussures** de rando indispensables.



Contenu du sac de randonnée

- **Pour les marcheurs : sac** à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol…). Gants de cycliste conseillés
- **Pour les Passagers Joëlette** deux sacoches latérales sont mises à disposition sur la joëlette.

Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel si nécessaire.

- **Pour tous** : gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Matériel collectif fourni

- 1 grande tente Marabout (repas à l'abri)
- 1 tipi
- 5 tarps et bâches de sol
- matériel de cuisine et couverts complets
- tables et bancs
- pharmacie de premiers secours
- Tente et chaise WC adaptée
- Véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre)
- 4 joëlettes



Les couchages peuvent être assurés pour tous en cas de mauvais temps