

Contenu du sac de voyage : ET

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), 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 à la journée :

Pour tous

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

Pour les Passagers Joëlette

(2 sacoches latérales 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 les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 1 **grande tente** Marabout et 1 tipi, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables** et **bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), matériel de **bivouac**.



Pyrénées Ariégoises

D'une superficie de 4890 km², l'Ariège située à la frontière de l'Espagne et de l'Andorre, est marquée d'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 3000 m, 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 campement, refuge et bivouac, quelques facettes de cette terre de courage

Du dimanche 14 au dimanche 21 août 2022

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, sans animal de bât.
- Hébergement : 2 nuits en camping (1), 2 nuits en campement avec véhicule HCE (2), 3 nuits en bivouac « aménagé » (3) avec camion à proximité = **véhicule d'HCE sur place ou à proximité, pas de portage de sac**,
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Ariège (07)

Début du séjour : dimanche 14 août 2022 à 17h, terrain communal de Freychenet (09300)

Fin du séjour : dimanche 21 août 2022 à 10h, au camping municipal Montségur, 130 Cap del Prat, Montségur (09300) ☎ 05 61 01 10 27

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Depuis Foix, prendre la N20, sortie n°12 direction Saint Paul de Jarrat, D117 jusqu'à Celles puis D209 jusqu'à Freychenet. En arrivant sur le village à droite et en face de la fontaine, le campement se trouve à 100m sur 2 plateformes entre 2 champs.



Covoiturage possible en gare SNCF de Foix, dimanche 14 août à 16 h. Retour par la même gare.

• **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train)**

Laëtitia VAN BOXSOM ☎ 06 80 40 89 81

✉ laetitia.vanboxsom@free.fr

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Stéphane BRANGOLEAU

☎ 06 09 40 88 43, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Pyrénées Ariégeoises

Programme indicatif :

1^{er} jour : Bienvenue dans la commune de Freychenet, près de Foix dans le territoire Ariégeois. Nous serons accueillis sur le terrain communal avec vue sur le village. Installation du campement (2) à 750 m d'altitude.

2^{ème} jour : Journée de remise en forme. Nous partons pour une boucle par les Gorges de Péreille pour ensuite admirer notre premier château cathare. Nous utiliserons des chemins larges et bien roulants pour visiter le village de Roquefixade, puis une fromagerie à Rabot sur le chemin retour. (D+350m, D- 350m). Retour au campement (2) du village de Freychenet.

3^{ème} jour : Première journée de l'ascension en direction du Mont Fourcat, par une montée dans la forêt de hêtres. Le chemin est roulant mais avec une inclinaison sportive. (D+ 750m). Nuit dans un refuge pastoral en mode bivouac aménagé (3) à 1500 m.

4^{ème} jour : Dernière partie de l'ascension (D+ 500m) en passant par des petits étangs datant des derniers glaciers. Baignade pour les plus courageux. Point de vue à 2001 m sur la chaîne des Pyrénées et les plaines du Nord suivie d'un retour pour la nuit dans notre refuge de la veille (3).

5^{ème} jour : 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. (D- 750m, D+ 750m). Soirée en bivouac aménagé (3) près du lac à 1400 m d'altitude

6^{ème} jour : C'est parti pour la direction de Montségur en empruntant une piste forestière passant par les crêtes du massif du Taulat. Ensuite une jolie descente escarpée (D+ 250m, D- 750m) pour finir au camping (1) communal à 850 m.

7^{ème} jour : Journée culturelle avec une grimpe de 400m par des chemins finissant par des marches pour le château cathare de Montségur avec visite guidée pour connaître son histoire. Visite du village typique puis retour dans notre camping (1) pour notre dernière soirée.

8^{ème} jour : Séparation de l'heureuse troupe vers 10h.