

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)
Equipement 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.



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 camping sauvage, refuge et bivouac, quelques facettes de cette terre de courage



Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, 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.

Du samedi 24 juin au 1er juillet 2023

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, sans animal de bât.
- Hébergement : 2 nuits en camping aménagé (1), 2 nuits en camping sauvage (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 : samedi 24 juin 2023 à 17h, terrain communal de Freychenet (09300)

Fin du séjour : samedi 1 juillet 2023 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, samedi 1^{er} juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

David BADOR ☎ 06 75 98 14 83 ✉ david.bador@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.
- **Co-AEM :** Yovann LOIR

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. Camping sauvage (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 du 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 avec baignades 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 par les crêtes du massif du Tabe de piste forestière. Ensuite une jolie descente escarpée (D+ 250m, D- 750m) pour finir au camping (1) communal à 850 m.

7^{ème} jour : Journée sportive avec vue sur le château de Montsegur pour rejoindre le village de Barineuf en profil descendant puis retour dans notre camping (1) pour notre dernière soirée.

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