

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 5 jours de marche

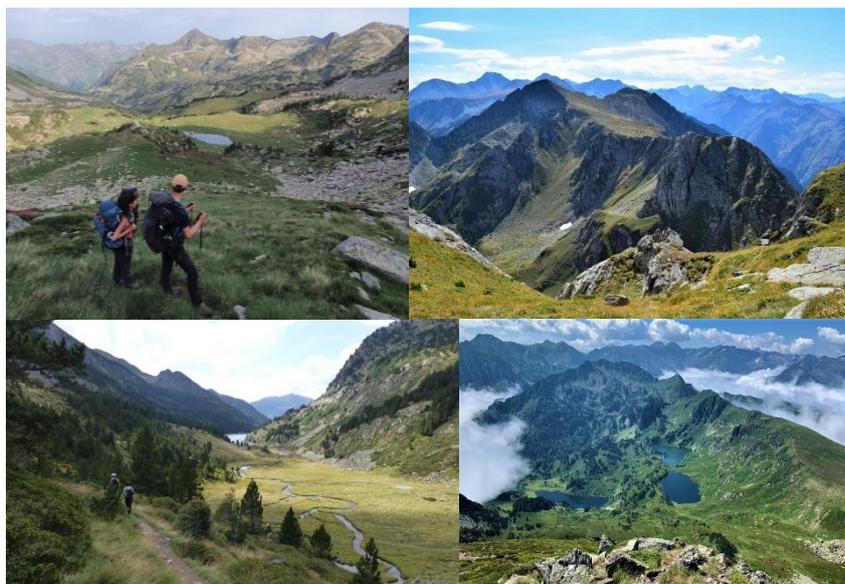
# Les Pyrénées sauvages, entre lacs et sommets au cœur de l'Ariège, séjour en étoile

## Votre circuit en bref

- Randonnée assez facile en Haute Ariège
- Accès facilité en gare d'Ax les Thermes
- Séjour en étoile
- **Gîte montagnard familial, dédié aux randonneurs et privatisé pour le groupe**, tout confort en chambres de 2. Marie et Damien vous accueillent
- Randonnée guidée avec Damien, accompagnateur montagne spécialiste de la région et votre hôte au gîte Le Bivouac

## Les points forts de la randonnée

- Découverte d'une vallée sauvage & préservée
- La Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlu
- Pic de Brasseil, pic emblématique de la vallée
- Cirque glaciaire d'Ayguelongue
- Les lacs du Donezan, Petit Québec Ariégeois
- Accès aux Bains du Couloubret, espace thermoludique
- Parcours diversifié : lacs, crêtes, pâturages, plateaux d'altitude, cirque de montagne, forêt, sommets, faune et flore...



Ce circuit de randonnées accessibles vous mène au pied des montagnes de nos belles Pyrénées, celles de Haute-Ariège, nichées entre la France et l'Andorre. Vous pourrez randonner à votre rythme dans une montagne préservée où des paysages tout aussi variés qu'époustouflants vous attendent !

Vous pourrez ainsi faire le plein de nature et de grand air. Nous partagerons avec vous notre connaissance de la montagne et de ceux qui y vivent.

Admirer le vol majestueux d'un gypaète, se laisser attendrir par de jeunes marmottes jouant près de leur terrier, pique-niquer près d'un lac d'altitude ou encore croiser le chemin d'un berger sur une estive... Ce sont là autant d'expériences inoubliables à vivre sur ce séjour !

L'hébergement enfin, est un point fort de ce circuit : à 5km de Ax les Thermes, au cœur la célèbre Réserve Nationale de la Faune d'Orlu, le gîte à l'esprit convivial et montagnard Le Bivouac, tenues par Marie et Damien, accompagnateur en montagne, avec qui nous travaillons depuis de nombreuses années. Vous pourrez vous ressourcer dans leur gîte, où terrasse et espaces-nature pittoresques vous accueilleront pour un moment de détente avant de vous retrouver à table dans une ambiance conviviale, autour de bons petits plats spécialement mijotés pour vous, à base de produits frais et locaux.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • PROGRAMME

### Jour 1 : Début de séjour à Ax-les-Thermes

Rendez-vous à 16h en gare de Ax les Thermes avec votre guide ou directement à l'hébergement, pour ceux arrivant en voiture. Installation dans votre hébergement pour toute la semaine, puis au choix, découverte du village, oisiveté au bord de la rivière l'Oriège, ou farniente sous les arbres ! Pot d'accueil et briefing sur la suite du séjour. Pour les plus motivés, promenade digestive sur la « Camina » après le repas.

### Jour 2 : Les Lacs du Donezan, Petit Québec Ariégeois

Pour un début de séjour tout en douceur, nous partirons faire une jolie boucle avec peu de dénivelé aux frontières de ce que l'on appelle ici « Le Petit Canada », tant les paysages y sont sauvages et ponctués de lacs. La première partie de notre randonnée nous amènera à un large col qui nous offrira une vue plongeante sur les reliefs du Donezan. De là, nous poursuivrons notre chemin à travers un vallon herbeux qui nous mènera tout droit vers les magnifiques lacs de Rabassoles. Véritables havres de fraîcheur, ils nous surprendront par leurs nuances de bleus et de verts, encadrés selon la saison, de genêts ou de rhododendrons. C'est dans ce bel écrin et à l'ombre des pins à crochet que nous pique-niquerons avant de repartir en direction d'une charmante zone humide où nous prendrons le temps d'admirer la singularité de la faune et la flore qu'elle abrite ; l'occasion de rappeler l'importance de ces milieux fragiles nés il y a des millions d'années. Pour finir en beauté cette petite escapade, nous pourrions nous adonner à la cueillette de myrtilles sauvages (selon la saison et en quantité raisonnable !) avant de rejoindre tranquillement notre point de départ.

- Distance : 9km, durée : 4h00, dénivelé positif +450m, dénivelé négatif -450m. Transfert 30 minutes.

### Jour 3 : Cirque glaciaire et crêtes sauvages

Pour cette randonnée, nous vous amènerons aux confins de notre vallée, à la découverte de l'impressionnant cirque glaciaire d'Ayguelongue : amphithéâtre de roches parsemées de rhododendrons, au milieu duquel se niche un lac aux reflets turquoise, tout droit sorti des âges. Nous nous élèverons ensuite vers un petit col afin de contempler d'un peu plus près un ensemble de crêtes restées sauvages, reliant les sommets et les éperons rocheux. Selon notre forme, nous descendrons vers les rives d'un petit lac lui aussi d'origine glaciaire, faisant de temps à autres une pause pour scruter le ciel, espérant y voir le majestueux Gypaète barbu : le plus grand rapace d'Europe. Nous prendrons ensuite le chemin du retour qui nous fera redécouvrir sous un angle nouveau les paysages traversés dans la lumière pâle du début de journée.

- Distance : 9km, durée : 5h00, dénivelé positif +810m, dénivelé négatif -810m. Transfert 20 minutes.

### Jour 4 : Face Nord ! Pic du Brasseil

Pas de panique, nous ne partirons pas escalader le Pic emblématique de notre vallée ! Non, nous nous y rendrons en marchant tout simplement ! ...même si au sommet nous croiserons sans doute des grimpeurs venus par les faces Sud et Est, le Pic de Brasseil étant de belle renommée dans le monde de l'escalade. Pour nous, il s'agira d'une courte randonnée, d'abord sur un chemin en lacets au cœur d'une forêt de hêtres et de sapins, auxquels succéderont des bouleaux. Après 1 km de marche environ, la vue deviendra plus dégagée et en face de nous, « la dent » (comme on appelle ici le Pic), majestueuse, se rapprochera au fil du sentier. Ensuite, la pente se raidira, nous cheminerons alors entre blocs de rochers et myrtilliers jusqu'au sommet. Là nous attend une splendide vue sur la Réserve Naturelle de Faune Sauvage d'Orlu, et sur toute la partie Ouest de la chaîne des Pyrénées... A la fin de la randonnée, les Bains du Couloubret, espace thermo-ludique vous accueilleront pour 2h de pause bien-être et détente dans ses eaux sulfureuses.

- Distance : 7 km, durée : 4h30, dénivelé positif +600m, dénivelé négatif -600m. Transfert 20 minutes.

### Jour 5 : Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlu

Durant cette journée de randonnée, vous allez non seulement découvrir les trésors que renferme la Réserve Nationale de Faune d'Orlu, mais aussi vivre une immersion au cœur de la vie montagnarde. Nous vous amènerons à la rencontre de ceux qui travaillent dans la Réserve : les gardes, les scientifiques, le vacher, les gardiens du refuge, l'ânier peut-être aussi, ou bien encore quelques photographes animaliers professionnels à la recherche d'un cliché insolite d'isard ou d'Aigle Royal. Vous aussi, vous serez à l'affût, occupés à observer les marmottes de la Jasse de Gaudu, ou à scruter les crêtes, le flanc des montagnes et leur sommet, à la recherche d'isards dévalant les pentes abruptes avec une agilité déconcertante !... Ou ce sera peut-être une silhouette planant haut dans le ciel qui attirera votre attention... un rapace ? mais quel est-il ? ! À midi, nous parlerons de nos observations autour d'un bon repas concocté par Julien ou Sylvain du refuge d'en Beys ; l'occasion d'échanger un peu avec eux aussi, s'ils ne sont pas trop occupés ? Puis, si la météo le permet, nous pourrions nous octroyer une petite sieste digestive au bord d'un minuscule lac en marge du chemin principal. Vous serez alors fin prêts pour la redescente vers la prairie d'en Gaudu qui se livrera sous d'autres aspects, d'autres couleurs et vous réservera, qui sait, d'autres surprises...

- Distance : 16km, durée : 6h, dénivelé positif +820m, dénivelé négatif -820m. Transfert 10 min

#### **Jour 6 : Au fil de l'eau**

Pour cette randonnée, nous partirons de la vallée voisine, celle qui mène en Andorre.

Nous marcherons au fil de l'eau dans un cadre sauvage, le long des ruisseaux et torrents qui s'écoulent des lacs qui ponctue cette randonnée. Ils nous apporteront des couleurs et des décors changeants ! Tantôt petits, tantôt plus grand, parfois bleu ou vert, parfois entouré d'herbe grasse ou de roche, chacun de ces étangs ne manquera pas de nous offrir un spectacle unique ! Et c'est très certainement sur les rives de l'un d'entre eux que nous pique-niquerons avant de poursuivre notre balade ; toujours accompagnés par l'eau et une déclinaison de sommets granitiques dont les arêtes se découpent sur le ciel bleu les jours de beau temps. Notre itinéraire nous donnera également l'occasion d'évoquer le rôle et l'utilisation de l'eau dans nos montagnes, cette eau source d'énergie mais aussi cette ressource fragile qu'il faut absolument préserver.

- Distance : 14km, durée : 6h, dénivelé positif +830m, dénivelé négatif -840m. Transfert 35 minutes.

#### **Jour 7 : Fin de votre séjour.**

Fin du séjour vers 11h, après la visite de la chèvrerie du village. Panier repas à emporter possible sur demande. Pour ceux qui sont arrivés en train : transfert à la gare de Ax les Thermes, arrivée sur place vers 11h.

*Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

### **•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR**

#### **Rendez-vous :**

Arrivées en train : RDV à 16h devant la gare SNCF de Ax les Thermes avec votre guide.

Arrivées en voiture : RDV à partir de 17h au gîte Le Bivouac à Orlu, Au gîte, 45 Le Village, 09110 Orgeix,

**PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance de votre mode et horaire d'arrivée par SMS au 06.10.97.16.54.**

#### **Fin de séjour :**

Le jour 7 vers 11h, après la visite de la chèvrerie. Transfert à la gare de Ax les Thermes (arrivée vers 11h sur place) pour les personnes arrivées en train.

### **•DATES ET PRIX**

#### **Nombre de participants**

Groupe de 2 jusqu'à 8 personnes.

#### **Départs**

Départ assuré dès 2 personnes.

#### **Dates :**

Du dimanche 02/06/2024 au samedi 08/06/2024 – 775€/pers

Du dimanche 23/06/2024 au samedi 29/06/2024 – 775€/pers

Du dimanche 21/07/2024 au samedi 27/07/2024 – 820€/pers

Du dimanche 11/08/2024 au samedi 17/08/2024 – 820€/pers

Du dimanche 25/08/2024 au samedi 31/08/2024 – 820€/pers

Du dimanche 08/09/2024 au samedi 14/09/2024 – 795€/pers

Du dimanche 22/09/2024 au samedi 28/09/2024 – 775€/pers

Du dimanche 29/09/2024 au samedi 05/10/2024 – 775€/pers

#### **Prix par personne :**

**De 775€ à 820€ selon les dates**

### Suppléments :

#### - Réduction de 20% enfant de 12 à 16ans

- Supplément chambre individuelle en Juin et Septembre : 200€/ pers (sous réserve de disponibilité)
- Supplément chambre individuelle en Juillet et Août : 210€/ pers (sous réserve de disponibilité)
- Supplément pique-nique pour la route le jour 7 : 9€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double : 33€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre double : 48€/pers
- Nuit supplémentaire en DP chambre individuelle : 60€/pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : 41.25€/pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts durant le séjour
- L'encadrement par un BE AMM habitant la vallée et gérant du gîte qui vous accueille
- 1 accès de 2h à l'espace thermo- ludique des bains du Couloubret à Ax les Thermes

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les boissons
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

## •INFOS TECHNIQUES

### Nature du terrain

Randonnées assez faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

### Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 de marche par jour. Vitesse de montée\* +300 m à l'heure.

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

### Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste des Pyrénées Ariégeoises.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

6 nuits en gîte d'étape tout confort niché au cœur d'un petit village d'Ariège, entouré de montagnes, « LE BIVOUAC » est un lieu où il fait bon vivre, manger, dormir, rire, partager, se poser et se resourcer...

Marie et Damien vous accueilleront chaleureusement dans une des 4 chambres qu'ils ont rénovées avec des matériaux naturels, dans un esprit authentique et une ambiance « chalet », à la décoration soignée.

Douches et sanitaires communs (trois salles de bain avec douches à l'italienne) dont le standing n'a rien à envier à celui que l'on peut trouver dans un hôtel 3 étoiles, sont à votre disposition à l'extérieur des chambres. Tous les draps sont fournis ainsi que le linge de toilette. Parking et WIFI gratuit (réseau internet relié à la fibre).

Salle à manger conviviale et coin salon chaleureux, tous deux avec poêle à bois ; espaces de détente pleine nature en terrain boisé, vue sur les montagnes et la rivière.

### Nuit en chambre « cosy » de 2 ou 3 personnes.

Chambre individuelle sous réserve de disponibilité.

### Un mot sur vos hôtes :

Votre guide : Damien, amoureux de la montagne, est accompagnateur en montagne diplômé d'état et établi dans ce joli coin de Haute Ariège depuis 15ans. Damien est également l'un des premiers accompagnateurs à avoir rejoint l'aventure Respyrénées en 2016 pour encadrer les groupes !

Votre hôte : Marie, passionnée de montagne et originaire des Alpes, est formée à l'encadrement des activités de randonnées et animatrices rando-nature. Elle se consacre à la gestion du gîte et sera votre hôte durant le séjour.

## Les repas

Le petit déjeuner et dîner seront pris à l'hébergement, à l'intérieur ou en terrasse selon la météo. Nous emporterons un pique-nique pour le midi. Les repas sont préparés avec le plus grand soin à base de produits locaux provenant d'une agriculture raisonnée ou bio.

- Petit déjeuner : type continental à base de produit bio : pain, beurre, lait, lait végétal, jus de fruit et fruits, confitures maison, muesli sain et bio, yaourts, café, thé et autres infusions...
- Repas du soir : Repas convivial autour de la grande table de la salle à manger du gîte ou bien dehors sur la terrasse en été. Cuisine traditionnelle aux plats simples et savoureux, élaborés à partir de produits locaux, majoritairement bio ; comprenant 1 entrée, 1 plat, 1 dessert.
- Pique-nique : copieuse salade mixte adaptée à l'effort, pain-fromage, dessert ; café offert par le guide !

## •INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre Ax les Thermes :

- Par avion :  
Aéroport de Toulouse-Blagnac (204km) : Tel : 0 825 38 00 00
- Par train et bus :  
Train TER depuis Toulouse : <https://www.oui.sncf>
- Par la route :  
Au départ de Toulouse suivre Montpellier, puis Foix et Andorre.  
Situation : Paris 800km, Bordeaux 370km, Toulouse 130km, Nantes 710km

Service de transport gratuit depuis la gare d'Ax-Les-Thermes (17h42 devant la gare le dimanche) et le samedi (pour le train de 10h18).

**Parking gratuit et privé sur place** : Parking public gratuit (parking Eglise-Mairie)  
(Bornes de recharge pour véhicule électrique à Ax-les-Thermes à 3,5 km)

## •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Bagages

- Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée

### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à la piscine et au spa
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir
- 1 paire de claquettes ou chaussons pour le gîte (chaussures interdites aux étages)
- 1 maillot de bain pour l'accès aux bains du Couloubret (Homme : slips de bain ou boxers de bain – Femme : maillots de bain 1 ou 2 pièces) et 1 serviette

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie

### Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts (boîtes fournies)

### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

### Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur