



Retrouvance au Mont Valier



La randonnée nature itinérante et sans portage à la découverte d'un des plus beaux massifs des Pyrénées Ariégeoises, le mythique Mont Valier, dans les refuges Retrouvance de l'Office National des Forêts.

**6 jours - 5 nuits - 6 jours
de marche**

- Départ garanti à partir de 7
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP5RETV



Les points forts

- Une grande richesse des paysages et des milieux traversés.
- Hébergements variés et de grande qualité.
- Intervention d'un forestier de l'ONF au cours du séjour.
- Gastronomie locale.



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/retrouvance_mont_valier.html

Au sein d'un territoire préservé, vous cheminerez au sein de l'ancienne réserve domaniale du Mont Valier mais aussi du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, à la découverte d'une diversité paysagère rare abritant une faune et une flore exceptionnelle. Un dépaysement maximum assuré pour un minimum de temps avec possibilité pour les plus en forme d'effectuer l'ascension du seigneur du Couserans, le Mont Valier. Un séjour inoubliable à la rencontre de l'histoire, de l'O.N.F. et des espaces naturels au cœur des Pyrénées. Les refuges forestiers de l'ONF rénovés et labellisés "Retrouvance", offrent un niveau de confort rare à ces altitudes, dans l'authenticité et le respect de la tradition montagnarde.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

La randonnée nature itinérante et sans portage à la découverte d'un des plus beaux massifs des Pyrénées Ariégeoises, le mythique Mont VALIER.

Cette immersion dans des espaces naturels divers (estives, haute montagne et forêts) vous est proposée par l'Office National des Forêts.

Au cœur du Couserans et à quelques lieues de l'Espagne, Retrouvance® vous emmène par monts et par vaux à la découverte de splendides paysages montagnards. Durant 6 jours et 5 nuits, un accompagnateur en montagne vous guidera tout au long de cette randonnée itinérante en vous faisant partager sa connaissance de ces lieux pittoresques et sauvages.

Le voyage en résumé:

Au sein d'un territoire préservé, vous cheminerez au sein de l'ancienne réserve domaniale du Mont VALIER mais aussi au cœur du Parc Naturel régional des Pyrénées Ariégeoises à la découverte d'une diversité paysagère rare abritant une faune et une flore exceptionnelle.

Un dépaysement maximum assuré pour un minimum de temps avec possibilité pour les plus en forme d'effectuer l'ascension du seigneur du Couserans, le Mont VALIER (altitude 2838 mètres).

Un séjour inoubliable à la rencontre de l'histoire, de l'O.N.F. et des espaces naturels au cœur des Pyrénées.

Une Organisation originale

Le groupe de randonneurs est pris en charge pendant l'intégralité des séjours par des accompagnateurs en moyenne montagne, diplômés d'état, habitant l'Ariège et connaissant parfaitement ce « coin » de territoire. Ils sauront vous guider en toute sécurité, vous faire découvrir les mille et une facettes de cette randonnée.

Une à deux fois pendant votre séjour, un forestier de terrain vous rejoindra pour faire un petit bout de chemin ensemble et vous parler de la forêt et de son métier. Originalité oblige, un logisticien organisera l'intendance de votre randonnée : accueil, port des bagages de refuge en refuge (à l'exception de l'étape 3) mise en chauffe des repas du soir fournis par les aubergistes locaux, préparation des repas froids de midi.

JOUR 1

Rendez-vous à l'Office de Tourisme de St Giron. Présentation du séjour, acheminement jusqu'au point de départ par bus. Passage par le Col de Pause, La cabane pastorale et les estives d'Arréou et arrivée au refuge d'Arréou en bordure du lac d'Arréou.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 588m.

JOUR 2

La deuxième journée est une boucle avec une incursion en Espagne. Passage par le col de Courbe (1960m), La Lauze rouge (1932m), la cabane pastorale de Berbégue et la pourtanech d'Aurenère (2331m), qui marque la frontière avec l'Espagne et le point culminant de la randonnée. Retour par la port d'Aula (2260m) jusqu'au refuge d'Arréou.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 550m / - 550m.

JOUR 3

La troisième étape emprunte le GR10 dans sa première partie par les bouches d'Aula (1998m), le refuge d'Aula (refuge Daniel Tourte - 1550m). Le sentier emprunte ensuite la montée par Peyreblanque jusqu'au col (2677m), le petit Valier et le col Faustin (2655m). Descente au refuge des Estagnous (2245m). Pas de portage des bagages jusqu'au refuge des Estagnous. Pour cette étape, vous porterez, en plus du pique-nique, quelques affaires indispensables pour la nuit + 1 drap. En option lors de cette étape, est prévue l'ascension du MONT VALIER (2838 mètres), selon le groupe et les conditions météo, mais sans aucun sac à porter (dénivelé complémentaire + / - 180 mètres).

Temps de marche : 8h. Dénivelé : + 1250m / - 930m.

JOUR 4

Montée au col de Pecouch (2462m), puis c'est la descente vers la Maison du Valier du Pla de la Lau en passant par les Lauzets, l'étang de Milouga (1960m) la cabane de Taus et la cabane d'Aouen. Le groupe retrouve ses bagages à la Maison du Valier.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 220m / - 1475m.

JOUR 5

Le sentier longe la réserve du Valier et emprunte "le chemin des gardes" récemment réhabilité. Passage par les estives du Héréchet, contournement du pic du midi de Bordes et sous le refuge de Salvador. Arrivée au gîte de Bethmale, géré par l'Office National des Forêts, et entièrement dédié au groupe, où vous retrouverez le logisticien, qui vous aura ouvert le gîte.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 580m / - 490m.

JOUR 6

Dernière étape vers le village de Bethmale, et déjeuner à l'auberge de la Core pris en commun avant l'acheminement du groupe vers Saint-Giron.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : - 360m.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 14h devant l'office de tourisme de St-Girons (à 10min à pied de la gare).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion la gare de St-Girons.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN: La gare d'accueil est celle de St Girons (09), sur la ligne SNCF Tarbes/Toulouse, changement à BOUSSENS (31) et correspondance pour Saint-Girons (09) par bus affrété par la SNCF (arrêt St-Girons - place des capots).>Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

EN AVION : De l'aéroport de Toulouse-Blagnac, prendre la navette pour la gare SNCF, puis Cf. « accès en train ».

EN VOITURE : A64 depuis Toulouse ou Tarbes, prendre la Sortie n° 20 (St Girons / Salies du Salat / St Martory) et D117 jusqu'à St Girons - 1h30 environ depuis Toulouse.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parkings à proximité de la gare.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel LE VALIER (deux étoiles) , 29, avenue d'Aulot à St-Girons (09200), tél/fax : 05.61.66.22.25
Mail : hotellevalier@orange.fr Web : <http://www.hotel-levalier.com>

- Hôtel EYCHENNE 8 avenue Paul Laffont à St-Girons (09200) tél:05.61.04.04.50. Mail hotel-eychenne@wanadoo.fr Web : <http://www.ariège.com/hotel-eychenne>

- Gîte "le Clos Enchanté" 58, rue Peyrevidal à CASTILLON en COUSERANS (09800) Tél : 05.61.04.64.47.
Mail : myriam.peat@wanadoo.fr Web : <http://www.ariège.com/le-clos-enchante>

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

7

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

12

NIVEAU

De 4 à 8 heures de marche par jour avec un dénivelé montant de 220 à 1250 m (jour 3)

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf à l'hébergement du J3 (duvet inutile).

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.. Intervention d'un forestier de l'ONF.

HÉBERGEMENT

3 nuits dans des refuges forestiers rénovés et labellisés "Retrouvance », 1 nuit en refuge gardé et 1 nuit en gîte d'étape-auberge confortable.

REPAS

Les petits-déjeuners français sont pris dans les structures d'hébergement. A chaque arrivée d'étape, rafraîchissement prévu. Apéritif offert et vin à chaque repas du soir : les menus sont à base de productions et spécialités locales dans une optique de développement durable. Nous pique-niquerons le midi (sauf le dernier jour avant la séparation, où le repas sera pris dans une auberge).

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les frais de d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)

- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com

- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

