



## Présentation

Lors de ce séjour, guidés par un accompagnateur en montagne, vous découvrirez le milieu montagnard environnant la vallée d'Ustou et ses hameaux ainsi que ses vallées voisines, son milieu forestier, ses vallons sauvages, ses lacs d'altitude, ses sommets non escarpés et leurs magnifiques panoramas sur le Haut Couserans, et bien sûr sa flore et sa faune, la vallée étant le site de réintroduction des bouquetins dans les Pyrénées. Vous marcherez sur les traces des hommes d'hier et d'aujourd'hui à travers leurs métiers et leurs histoires tels que les bergers, mineurs, colporteurs, montreurs d'ours et passeurs.

Vous serez hébergés en pension complète dans un des gîtes de groupe de la vallée d'Ustou.

## Programme

Vos accompagnateurs en montagne diplômés d'état, membres de l'association les Accompagnateurs en Montagne du Couserans vous guideront au cours des randonnées.

Les randonnées, rythmées par de nombreuses pauses, seront adaptées à votre niveau et leur durée sera de 4h à 7h. Vous porterez seulement les affaires et pique nique de la journée.

### Jour 1 : Les balcons de l'Alet

Rendez vous à 8h30 à Saint Lizier d'Ustou. Dépôt de vos affaires au gîte. Cette première journée vous permettra de découvrir le milieu forestier et les « portes de la vallée d'Ustou ». Le point culminant offrira un beau panorama sur les montagnes du Haut-Couserans et la plaine. Dénivelé de 400 à 600 mètres.

### Jour 2 : Sur les traces des passeurs en haute vallée du Garbet

Boucle sur les hauteurs d'Aulus les bains à la découverte du passé minier pyrénéen, du pastoralisme séculaire et des passeurs de la seconde guerre mondiale. Un sommet offrant un beau panorama sur la haute Ariège et des lacs sont au programme. Dénivelé de 700 mètres.

### Jour 3 : Le pic de la Peyre Mensongère

Randonnée jusqu'à un des belvédères de la vallée d'Ustou offrant une vue à 360° sur la plaine et les sommets du Couserans dont le fameux Mont Valier. Dénivelé de 800 mètres.

### Jour 4 : Au coeur du massif du Mont Valier

Itinéraire en boucle sur les hauteurs de Couflens dans la vallée du Haut Salat dans les estives pyrénéennes où paissent les troupeaux au pied du sommet emblématique du Couserans, le Mont Valier. Dénivelé de 700 mètres à 900 mètres.

### Jour 5 : Les cascades du Haut Couserans

Les cascades du jour seront au choix de vos accompagnateurs, en vallée d'Ustou, du Fouillet ou d'Ars. Dénivelé de 300 à 700 mètres.

### Jour 6 : Les étangs de la haute vallée d'Ustou – A la découverte du bouquetin.

Boucle dans le territoire des bouquetins récemment réintroduits dans les Pyrénées. L'itinéraire est jalonné de lacs d'altitude dans un univers minéral qui présente quelques cirques sculptés par les glaciers.

Dénivelé de 400 mètres à 1000 mètres.

*\*Selon la météo et les conditions d'enneigement, l'itinéraire peut être modifié.*

## **Hébergement et restauration**

Idéalement situés, les hébergements de groupe de la vallée peuvent accueillir jusqu'à 25 personnes.

Dans une ambiance familiale et conviviale les repas seront pris dans une grande salle, tous ensemble, face à la cheminée. Les repas sont copieux, la cuisine est traditionnelle et des produits locaux et de saisons sont préparés. Des espaces de vie et de détente sont à votre disposition ainsi qu'un grand jardin verdoyant face aux sommets et crêtes frontières, plein sud !

La pension complète comprend le petit déjeuner, le pique nique et le dîner (café et vin compris)

Pour les couchages, des petits dortoirs ou des chambres doubles sont proposées avec salle d'eau et toilettes attenants pour chacun.

## **Effectifs**

Jusqu'à 25 personnes, les enfants à partir de 10 ans. Le séjour est confirmé à partir de 5 personnes.

## **Tarifs**

	Arrivée la veille au soir du jour 1	Arrivée le matin du jour 1
Par personne	De 540 à 600 euros	De 495 à 555 euros
Pour les familles et groupes constitués	Sur devis	

## **Le prix Comprend**

- Les randonnées accompagnées et l'encadrement
- l'hébergement et la restauration
- Vin et café compris au dîner
- Un covoiturage ou transport en minibus sera organisé

## **Le prix ne comprend pas**

- le transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les dépenses à caractère personnel,
- l'assurance annulation (3,65%).

Association "Les Accompagnateurs en montagne du Couserans" (AMC)

SIRET : 537 871 881 00018

Association loi 1901 – Immatriculation Atout France n°IM09140001

R.C.P : MMA IARD /Cabinet Bellet contrat n° 107 482 250