



## Randonnée dans le Couserans raquettes aux pieds. *Séjour en étoile*

Le Couserans et ses 18 vallées n'est pas à première vue une destination hivernale: juste une station de ski "Guzet neige" et le site nordique de l'étang de l'Hers.

Bien sûr si l'on regarde les montagnes frontalières, la neige est là et l'on devine de magnifiques champs de neige. Mais comment monter là-haut ?

En venant avec nous, parfois suite à une petite marche d'approche, vous trouverez le passage jusqu'aux vallons enneigés et aux paysages d'hiver, magnifiques et sauvages.

Loin des grands sites qui attirent les foules de marcheurs et randonneurs, vous serez surpris par le calme et la beauté des montagnes du Couserans

### ➤ **Les points forts :**

- ◆ une grande variété des paysages dans une splendide ambiance hivernale ;
- ◆ des randonnées en boucle ;
- ◆ des hébergements confortables ;
- ◆ des accompagnateurs qui vivent toute l'année dans ces vallées.

### ➤ **DÉROULEMENT :**

Accueil dimanche en fin d'après-midi. Nuit à l'hôtel.

- ◆ **Lundi :** le tuc de Garassoula sur les montagnes de Massat.  
Un magnifique belvédère sur le massif du Mont Valier.  
Dénivelé : +/-500m.  
Nuit à l'hôtel
- ◆ **Mardi :** les pâturages d'Arp, aux portes de la réserve du Mont Valier.  
Sous le pic du Bouirex, une des plus vieilles montagnes des Pyrénées.  
Dénivelé : +/-550m  
Nuit à l'hôtel.
- ◆ **Mercredi :** les montagnes d'Aulus, le plateau de Coumebière et l'étang de Labant.  
Dénivelé : +/-600m.  
Nuit en gîte à Bethmale.
- ◆ **Jeudi :** les montagnes de Bethmale.  
La sapinière de Mont Ner et le cirque de Campuls sont des lieux enchanteurs.  
Dénivelé : +/- 450m.  
Nuit en gîte à Bethmale.

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

Tel : 07 89 74 72 59 – Email : [rando.couserans@gmail.com](mailto:rando.couserans@gmail.com)

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

- ♦ **Vendredi** : le Pouech du Portet entre Ariège et Haute Garonne et une vue jusqu'au pic du Midi de Bigorre.  
Dénivelé : +/- 600m.  
Nuit en gîte à Bethmale.

- ♦ **Samedi** : dispersion à 10h30.

➤ **L'organisation de l'hébergement et des repas :**

Le séjour est proposé en pension complète.

Les 3 premières nuits, nous serons logés à l'hôtel en chambre double. Les 3 nuits suivantes dans la vallée de Bethmale, se feront en gîte confort, en chambre double ou triple.

Portage : randonnées à la journée avec sac léger, vous porterez vos affaires personnelles et votre pique-nique du jour.

➤ **INFOS PRATIQUES**

→ **Dates** : *Les mois de février et mars*

→ **Effectif** : *jusqu'à 12 personnes. Le séjour est confirmé à partir de 6 personnes.*

→ **Durée** : *5 jours de randonnée / 6 nuits.*

→ **Rendez-vous** : *Possibilité de se retrouver à Saint-girons (gare SNCF) ou directement sur les lieux de l'hébergement.*

→ **Temps de marche** : *de 4h à 6h par journée.*

→ **Fin du séjour** : *fin du séjour vers 10h30 le samedi. Nous ferons une navette pour les personnes qui seront arrivées à Saint Girons.*

→ **Itinéraire** : *il peut être modifié en raison des conditions météorologiques et du niveau du groupe.*

→ **Equipements à prévoir** :

- ♦ sac à dos de 35 litres ;
- ♦ chaussures de marche montantes et étanches ;
- ♦ bonnes chaussettes de marche ;
- ♦ tenue de randonnée contre le froid et la pluie (veste et pantalon chauds et étanches, polaire, bonnet, gants étanches) ;
- ♦ protection solaire (chapeau, lunette, crème solaire) ;
- ♦ rechange (tee-shirt, sous-vêtements, pull, pantalon) ;
- ♦ chaussures légères pour les soirées ;
- ♦ gourde (1,5 litre par personne minimum), couteau, lampe de poche ou frontale ;
- ♦ couverts, gobelet, tupperware ;
- ♦ pharmacie personnelle et couverture de survie ;
- ♦ et encore appareil photo, jumelles, boule *Quiès*...
- ♦ **Nous fournissons gratuitement pour les personnes non équipées : raquettes, bâtons et matériel de sécurité (dva, pelles, sondes).**

→ **Informations complémentaires** :

- ♦ **Animaux** : les chiens ne sont pas acceptés
- ♦ **Régimes alimentaires particuliers** : nous contacter.

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

Tel : 07 89 74 72 59 – Email : [rando.couserans@gmail.com](mailto:rando.couserans@gmail.com)

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

## ➤ TARIFS

### Tarifs groupe :

	6 Adultes	7 adultes	8 adultes	9 adultes	10 adultes	11 adultes	12 adultes
Par personne	670,00 €	650,00 €	625,00 €	605,00 €	590,00 €	575,00 €	560,00 €

### **Le tarif comprend :**

- L'encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'État.
- La pension complète (hors consommations personnelles).

### **Le tarif ne comprend pas :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance annulation (3,65% du coût total) à souscrire auprès de l'Association les Accompagnateurs en montagne du Couserans.

### **Les modalités de réservation :**

- *Pour réserver votre séjour et valider la période souhaitée, il suffit de nous contacter de préférence par mail, en précisant la composition du groupe.*
- *En retour, nous vous envoyons un bulletin d'inscription faisant office de contrat de réservation.*
- *La réservation est confirmée à la réception du bulletin et du paiement des arrhes.*
- *Si vous souhaitez l'assurance annulation nous vous enverrons le contrat et les conditions de vente qui correspondent.*



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

Tel : 07 89 74 72 59 – Email : [rando.couserans@gmail.com](mailto:rando.couserans@gmail.com)

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