



# RANDONNEES ETE/HIVER



Les *Accompagnateurs*  
en *Montagne*  
du Couserans

A photograph of three hikers on a mountain trail. One hiker in the foreground is wearing a white shirt and dark pants, looking towards the other two. The second hiker is wearing a brown jacket and a hat, and the third is wearing a light-colored shirt and shorts. They are standing on a rocky path with mountains in the background under a blue sky with some clouds.

# Sommaire

**QUI SOMMES NOUS ?** ..... p.2

**COMMENT ÇA MARCHE ?** ..... p.3

**EQUIPEMENT** ..... p.4

## **RANDONNÉES ESTIVALES**

RANDONNÉE “NEZ AU VENT” ..... p.5

RANDONNÉE “AUX HISTOIRES” ..... p.6

WEEKEND “ASCENSION DU MONT VALIER” ..... p.7

## **RANDONNÉES NATURALISTES**

LA VIE DE L’OURS BRUN ..... p.8

SUR LA TRACE DU BOUQUETIN IBÉRIQUE ..... p.9

LES RAPACES DU COUSERANS ..... p.10

## **RANDONNÉES HIVERNALES**

RANDONNÉE “NEZ AU VENT” ..... p.11

BALADE EN RAQUETTES DÉCOUVERTE ..... p.12

BALADE TRAPPEUR EN FAMILLE ..... p.13

**SOIRÉE CONTÉE** *Les histoires de Pyrène* ..... p.14



# Qui sommes nous?

Les '**Accompagnateurs en Montagne du Couserans**', dits les AMC, est un groupement d'accompagnateurs en montagne professionnels diplômés d'État et implantés dans le Couserans - Ariège Pyrénées.

Nous vous proposons une découverte du milieu et de ses habitants, basée sur la rencontre et l'échange.

Notre démarche se nourrit du questionnement de chacun et repose sur la curiosité partagée au sein du groupe.

Nous organisons des sorties à la journée, à pied ou en raquettes à neige, sur des thématiques variées (faune, flore, orientation, paysage...), ainsi que des séjours en France et en Espagne pour les publics enfants et adultes.

L'enjeu pour chacun de nous est de travailler ensemble et vivre solidairement dans les vallées. Nous vous guiderons dans la convivialité et en toute sécurité.

# Comment ça marche?

## LES DATES

Les dates des sorties sont renouvelées tous les ans. Vous les trouverez mises à jour sur notre site internet.

## LA RESERVATION

Pour réserver votre place, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone (voir ci-dessous). Vous pouvez également réserver en ligne à partir du site internet.

Nous acceptons les réservations jusqu'à la veille de la sortie pour les randonnées journée et demi-journée et jusqu'à 3 jours avant pour les weekends et séjours.

En cas de désistement de votre part, veuillez nous contacter au plus tôt.

## LES CONDITIONS

Les randonnées sont confirmées à partir de 4 personnes inscrites. Nous nous réservons le droit d'annuler ou de reporter la sortie en cas de mauvaises conditions météorologiques.

Les lieux de RDV et les horaires sont donnés à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés par l'accompagnateur en montagne en charge de la sortie.

## NOUS CONTACTER



[www.accompagnateurs-montagne-couserans.org](http://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org)



[rando.couseranse@gmail.com](mailto:rando.couseranse@gmail.com)

Michaël : 0647524963

Doriane : 0607419990

Simon : 0682612756



Jofroi : 0673237886

Florine : 0648670389

Philippe : 0789747259



# Équipement

*La montagne est un milieu particulier qui comporte des risques. Pour s'en prémunir, il est important d'être correctement équipé pour une randonnée :*

## LISTE DE L'ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- ✓ Chaussures de randonnée, de préférence montantes
- ✓ Veste imperméable
- ✓ Vêtements chauds : polaire, pull, gants, bonnet...
- ✓ Protections solaires : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
- ✓ Sac à dos
- ✓ 1,5L d'eau minimum
- ✓ Pique-nique et encas
- ✓ Pharmacie personnelle



## Randonnée “NEZ AU VENT”

**Découverte du patrimoine culturel et naturel des montagnes du  
Couserans - Ariège Pyrénées.**

Au gré de notre randonnée et de nos observations, nous aborderons les caractéristiques du milieu montagnard, la faune et la flore, l'histoire du lieu (ex : passeurs, montreurs d'ours, porteurs de glace, colporteurs, bergers...) et diverses anecdotes locales, peut-être même nous vous conterons une histoire de notre cru !

**NIVEAU :** Facile à moyen  
300 à 600m de dénivelé  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h

**LIEU :** A déterminer

### TARIFS

Adulte : 31€  
Enfant\* : 16€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## Randonnée “AUX HISTOIRES”

### Découverte des Pyrénées par les contes et histoires, souvent de notre invention.

Marcher ou parler ? Parler ou marcher ? Il est bien connu que marcher stimule la pensée et les beaux paysages, la curiosité. Alors, on marche, on marche et puis au bout d'un moment, on parle. Nous vous ferons découvrir des textes lus ou des histoires racontées sur les Pyrénées, sa faune, sa flore, ses légendes ou la vie humaine de nos montagnes.

**NIVEAU :** Facile  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h - journée  
9h / 12h ou 14h / 17h - 1/2j

**LIEU :** A déterminer

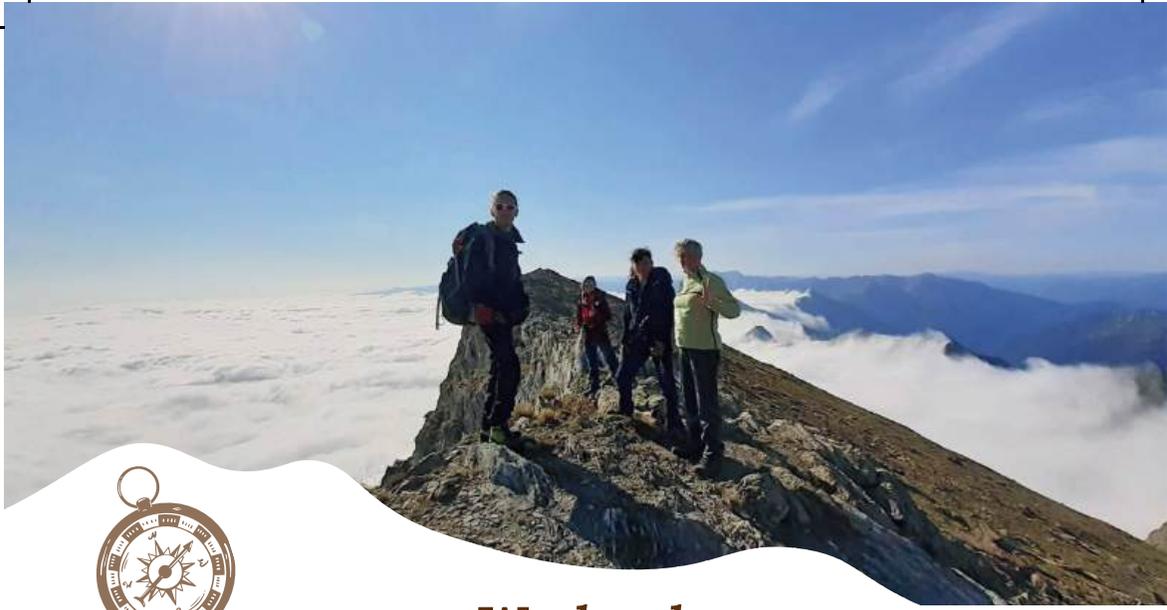
### TARIFS journée

Adulte : 31€ / Enfant\* : 16€

### 1/2 journée

Adulte : 21€ / Enfant\* : 15€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## Weekend

# ASCENSION DU MONT VALIER

**Nous vous proposons, le temps d'un weekend, de gravir l'un des sommets les plus mythiques du Couserans.**

De cette aventure, nous retenons toujours quelque chose : les paysages, les étangs cachés dans les flancs de la montagne, les rencontres au refuge ou les observations de la faune sauvage. Il y a mille choses à voir et à ressentir : ces deux jours resteront gravés dans votre mémoire.

**Le premier jour**, nous monterons au refuge des Estagnous par la magnifique vallée du Riberot et sa cascade de Nerech. Nous passerons la nuit au refuge après un repas convivial et bien mérité.

**Le deuxième jour**, un départ matinal nous permettra d'atteindre le sommet puis d'entamer la redescente par l'étang de Milouga et la belle vallée du Muscadet.

**NIVEAU :** Difficile - Une bonne condition physique est obligatoire  
Jour 1 : 1200m de dénivelé +  
Jour 2 : 800m de dénivelé + et  
2200m de dénivelé -

**DURÉE :** 2 jours et 1 nuit en refuge

**LIEU :** Départ de la Maison du Valier  
(Ayer 09800)

## TARIFS

A partir de  
180€/personne\*

\*tarif pour un groupe de 6  
personnes minimum



## *Randonnée naturaliste*

# LA VIE DE L'OURS BRUN

Nos pas nous emmèneront à la découverte de vallées parmi les plus sauvages des Pyrénées, des vallées que les ours descendants des premiers lâchers en 1996 ont choisies comme lieu de vie.

Ici, leur présence est permanente. Par des sentiers parfois à peine lisibles, vous découvrirez la grande faune des Pyrénées. Une trace laissée au bord d'un ruisseau, un poil abandonné sur une tige de ronce ou un fil barbelé attesteront du passage du 'Moussu'.

À la fin de la journée, vous en connaîtrez un peu plus sur cet animal emblématique des Pyrénées.

**NIVEAU :** Facile  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h - journée  
8h30 / 12h - 1/2 journée

**LIEU :** A déterminer

## **TARIFS** journée

Adulte : 31€ / Enfant\* : 16€

## **1/2 journée**

Adulte : 21€ / Enfant\* : 15€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## *Randonnée naturaliste*

# Sur la trace du BOUQUETIN IBÉRIQUE

Les bouquetins ibériques ont été réintroduits il y a quelques années dans les Pyrénées, notamment dans les montagnes du Couserans. Ils sont devenus emblématiques des montagnes d'Ustou, d'Aulus et aux alentours de l'étang de Lers où ils sont souvent perchés sur les vires des falaises qu'ils arpentent aisément.

Au cours de cette journée, nous partirons à la découverte de leur territoire et nous aurons peut-être la chance de les observer sur les hauteurs avec nos jumelles et longue vue.

**NIVEAU :** Facile  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h - journée  
8h30 / 12h - 1/2 journée

**LIEU :** A déterminer

## **TARIFS** journée

Adulte : 31€ / Enfant\* : 16€

## **1/2 journée**

Adulte : 21€ / Enfant\* : 15€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## *Randonnée naturaliste*

# LES RAPACES DU COUSERANS

Lors de ces journées, vous partirez avec un accompagnateur en montagne à la découverte des rapaces des montagnes du Couserans : Gypaète barbu, Aigle royal, Vautour fauve, et bien d'autres...

Conduits sur l'un des sites les plus favorables à l'observation de ces oiseaux, équipés de jumelles et d'une longue-vue, vous apprendrez à les connaître et à les reconnaître : morphologie, alimentation, reproduction, conservation, histoires et anecdotes.

C'est avec passion que vous seront contés les nombreux secrets de ces maîtres des airs.

**NIVEAU :** Facile  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h - journée  
8h30 / 12h - 1/2 journée

**LIEU :** A déterminer

## **TARIFS** journée

Adulte : 31€ / Enfant\* : 16€

## **1/2 journée**

Adulte : 21€ / Enfant\* : 15€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## *Randonnée hivernale* **NEZ AU VENT**

### **Découverte du patrimoine culturel et naturel des montagnes enneigées du Couserans - Ariège Pyrénées.**

Par nos « passages » et sentiers secrets, nous vous guiderons en raquettes au cirque de Campuls ou au col de la Core dans le Bethmalais, au Puech ou sur les crêtes de Cornudère dans la Bellongue, dans les vallons secrets de Guzet, au plateau de Coumebière dans le val du Garbet, sur les crêtes de Garassoula ou dans le secteur de l'étang de Lers dans le massatois.

Au gré de la journée et de nos observations, vous découvrirez les caractéristiques du milieu montagnard en hiver, la faune et la flore, l'histoire du lieu et diverses anecdotes locales, peut-être même, nous vous conterons une histoire de notre cru !

**NIVEAU :** Facile à moyen  
250 à 500m de dénivelé  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 17h

**LIEU :** A déterminer

### **TARIFS**

Adulte : 36€  
Enfant\* : 21€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## *Randonnée hivernale*

# BALADE EN RAQUETTES DÉCOUVERTE

Nous vous invitons sur un des plus beaux sites ariégeois pour partager un moment convivial et de belles découvertes en famille. Descentes ludiques et autres jeux dans la neige, exploration du couvert forestier et observation des pistes d'animaux, vous permettront de vous familiariser avec le déplacement en raquettes.

**NIVEAU :** Très facile  
Familiale  
Enfant à partir de 7 ans

**DURÉE :** 9h / 12h ou 13h / 16h

**LIEU :** Site de l'étang de Lers  
(09320)

## TARIFS

1/2 journée

Adulte : 26€

Enfant\* : 16€

\*Enfant : 7 à 14 ans



## *Randonnée hivernale*

# BALADE TRAPPEUR EN FAMILLE

Partez en famille pour une demi-journée trappeur et vivez un moment privilégié en pleine nature : au cours d'une petite balade en raquettes, nous partirons sur les traces des animaux et à la découverte de la montagne en hiver pour finir par la construction d'un igloo si la neige nous le permet.

**NIVEAU :** Très facile  
Familiale  
Enfant à partir de 5 ans

**DURÉE :** 14h / 17h

**LIEU :** Site de l'étang de Lers  
(09320)

## TARIFS

1/2 journée

Adulte : 26€  
Enfant\* : 16€

\*Enfant : 5 à 14 ans



*Illustration de Fanny Cazes*

## Soirée contée

# LES HISTOIRES DE PYRÈNE

### **Histoires pour curieuses et curieux des Pyrénées.**

Les Pyrénées inspirent les femmes et les hommes qui les parcourent. Il faut s'appliquer à regarder, sentir, toucher, à goûter parfois aussi. On se remplit de souvenirs et pour ne pas tout mélanger, tout oublier, il faut partager.

Alors, tout est bon pour imaginer et raconter une histoire.

Une heure ou un peu plus, pour vous immerger dans la vie pyrénéenne et en découvrir toute la richesse.

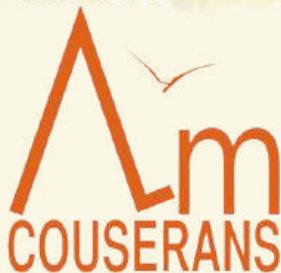
Tous publics

Environ 1 heure d'histoires contées

### **TARIFS**

Structures professionnelles : 180€ la soirée

Association : nous contacter



## Les structures :

### **Syndicat local les Accompagnateurs en montagne du Couserans et des vallées du Salat,**

Siège social : Mairie, le village 09140 Ustou  
R.C.P : MMA IARD /Cabinet S.A.G.A 69921 Oullins  
code APE 9420Z | SIRET : 834 964 280 000 12  
Adhérent à SMP médiation de la consommation - Rue Albert de Mun 33 000 Bordeaux

### **Les Accompagnateurs en montagne du Couserans,**

chez Philippe Cazes, Les Carrèches, 09800 Audressein.  
Association loi 1901 - Immatriculation Atout France n°IM09140001  
Garantie financière : groupama n°4000713302/1  
R.C.P : MMA IARD / contrat HISCOX n° HA RCP0334613 cabinet S.A.G.A  
code APE 9312Z | SIRET : 537 871 881 00018  
Adhérent à SMP médiation de la consommation - Rue Albert de Mun 33 000 Bordeaux