

Fiche Technique | Randonnée guidée | Niveau 3/5  | 5 jours de marche

# Ariège : immersion au pays de l'Ours

## Votre circuit en bref

- Accès facilité en gare de Foix
- Séjour en étoile avec une nuit en refuge de montagne
- **Séjour crée et guidé** par une accompagnatrice en montagne amoureuse de la région
- Hébergement en gîte d'étape de qualité, au cœur du parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises et labellisé Valeurs Parc
- Durée 7 jours / 6 nuits

## Les points forts

- La découverte du cirque de Cagateille, lieu de la réintroduction des bouquetins dans les Pyrénées
- Une journée sur le GR10 à la découverte de la magnifique cascade d'Arcouzan
- **La nuit en refuge au pied du Mont Valier, et son ascension optionnelle**
- La rencontre avec Céline et Sébastien, éleveurs de vaches et fromagers
- Des temps de transferts très réduits
- Un petit groupe de 8 personnes max !



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

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

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

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

**Vous ne connaissez pas encore le Couserans, niché à l'ouest de l'Ariège ? C'est normal ! Loin du tourisme de masse, les 18 vallées Couserannaises ont su garder leur authenticité et leur côté sauvage... Pas étonnant donc que les ours en aient fait leur terre d'accueil ! Quand vous aurez parcouru les forêts denses, remonté les pentes raides et traversé les ruisseaux au pied des cascades tonitruantes, que vous aurez vu comment vivent ici les habitants, organisés autour de leurs granges de pierre et de leurs traditions ancestrales, vous voudrez peut-être vous aussi vous installer ici, au milieu des bouquetins et des gypaètes ! Un séjour qui se vit avec le cœur et les jambes, pour celles et ceux qui recherchent une immersion totale dans un territoire à l'identité bien marquée.**

## •PROGRAMME

### Jour 1 : Début de séjour à Foix

Rendez-vous à 16h en gare de Foix avec Anna et transfert en minibus vers l'hébergement (1h20). Installation à votre hébergement à Saint Lizier d'Ustou, au gîte de la Colline verte, une ancienne boulangerie du XIXe siècle. Temps d'échange sur le séjour puis repas partagé sur les grandes tables du gîte. Pour celles.eux qui viennent en voiture, vous pouvez nous rejoindre directement sur place au Gîte de la Colline verte à 17h30.

### Jour 2 : Pic du Cabanatus (2053m)



Au-dessus d'Aulus-les-Bains, nous irons sur les pentes du Cabanatus, pour une première journée d'introduction à ce territoire. C'est le royaume des bouquetins, qui aiment y brouter les vertes estives, n'oubliez donc pas vos jumelles ! Au port de Saleix, nous aurons le plaisir d'admirer la frontière naturelle entre le Vicdessos et le Couserans : ici se sont déroulés bien des échanges entre ressources minières d'un côté et produits agricoles de l'autre... Une pause bien méritée au bord de l'étang d'Alate, puis un sentier en balcon au-dessus du refuge de Bassies, et il nous faudra déjà redescendre vers les anciennes mines d'Argentères. Des paysages variés et une difficulté modérée donnent à cette première journée le ton du séjour : on va se régaler !

- **Distance : 11km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +720m, dénivelé moins : -720m. Trajet : 30 minutes aller**

### Jour 3 : Cirque de Cagateille, en boucle par les étangs d'Alet et de la Hilette



Loin du faste du cirque de Gavarnie, celui de Cagateille n'a pourtant rien à lui envier ! Ne vous fiez pas aux premiers kilomètres, qui s'élèvent en pente douce vers le fond du cirque, car bientôt il nous faudra nous élever dans la falaise... Pas d'escalade à prévoir, grâce aux quelques passages équipés de câbles et aux marches métalliques vissées dans la roche qui nous guident habilement dans les faiblesses de la muraille ! Là-haut, c'est la récompense qui nous attend au bord de l'étang de la Hilette, magnifiquement lové au pied de la chaîne granitique qui sépare ici la France de l'Espagne. On souffle un peu et on repart, cette fois en direction de l'étang d'Alet et de son charme si particulier. Une descente en lacets plus tard, et nous voilà de nouveau au parking, quelle aventure !

- **Distance : 12km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -1100m. \*Passages techniques pouvant impressionner les personnes sujettes au vertige. Trajet : 15 minutes aller**

#### Jour 4 : Vallée d'Estours et cascade d'Arcouzan

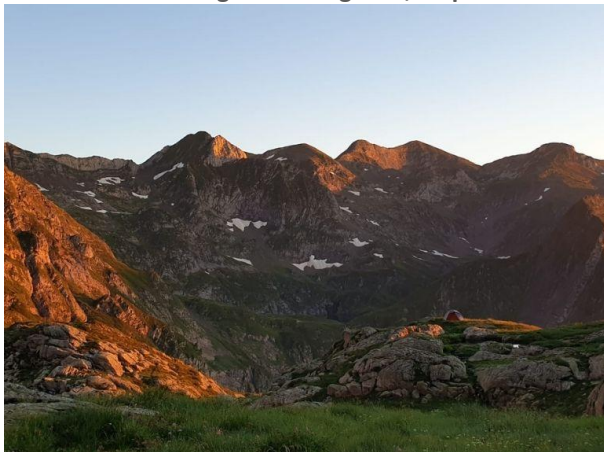


Descendant du glacier d'Arcouzan, le dernier glacier ariégeois, la cascade d'Arcouzan chute de 80m sur la belle prairie fleurie du vallon d'Estours. Pour y accéder, nous suivrons aujourd'hui le GR10, ce chemin qui traverse les Pyrénées d'Ouest en Est ! Nous cheminons d'abord en forêt, le long du ruisseau d'Estours dont les eaux tumultueuses s'étalent en vasques puissantes ! Dans la prairie, c'est l'heure de chercher dans le ciel les rapaces qui se plaisent ici dans les falaises, et les premiers crocus d'automne qui fleurissent sous nos pieds. Nous prendrons un peu de hauteur pour admirer le sommet du mont Valier qui se détache au-dessus de nous, et auprès duquel nous irons dormir demain soir... Pour l'heure, il nous faut rentrer, car Céline et Sébastien nous attendent pour nous faire vivre un petit bout de leur quotidien : nous avons rendez-

vous pour la traite des vaches à la ferme du Faouré ! Avec dégustation, bien sûr...

- **Distance : 15km, durée : environ 6h00, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -750m. Trajet : 20 minutes pour la rando, 8 minutes pour la ferme du Faouré**

#### Jour 5 : Vers le refuge des Estagnous, au pied du mont Valier



Le Mont Valier est l'un de ces sommets emblématiques qui font rêver : érigé vers le ciel, visible de partout, il a toujours fasciné les montagnards. Le refuge des Estagnous, à son pied, a été construit en 1912, et a servi lors de la guerre au passage des évadés... Une histoire que j'aurai plaisir à vous raconter au cours cette longue journée de marche ! Depuis le Col de la Core, nous cheminerons à découvert sur le magnifique sentier qui nous conduira au petit étang d'Eychelle, puis au col de la Crouzette, où les chevaux paissent tranquillement. Il nous faudra garder des forces pour la dernière montée sur les dalles granitiques du Milouga, et franchir enfin la crête rocheuse au col de Pécouch à 2462m ! Le refuge est à portée de main, Stéphane et Laurent nous y attendent ! Le coucher de soleil depuis la terrasse est une institution, une sensation privilégiée qui ne vous laissera sûrement pas indifférent.e.s...

- **Distance : 11km, durée : environ 7h30, dénivelé plus : +1450m, dénivelé moins : -550m. Trajet : 35 minutes**

#### Jour 6 : Ascension optionnelle du Mont Valier et retour via l'étang d'Ayes



Au petit matin, si l'envie s'en fait sentir et si les conditions le permettent, nous pourront tenter l'ascension du Mont Valier, avec un départ à la frontale ! En un aller-retour, ce sommet formidable, mais exigeant, viendra couronner cette magnifique semaine ! Pour ceux qui le souhaitent, vous pourrez également rester au refuge et profiter du site enchanteur des *Estagnous*, les petits étangs qui l'entourent ... Une fois le groupe réuni, place au retour ! Notre itinéraire repasse le col de Pécouch, puis les dalles du Milouga, avant de s'engager sur le GR10 qui nous mènera à la cabane du Taus, puis à l'étang d'Ayes par un très beau chemin en balcon. Nos jambes fatiguées seront heureuses de retrouver bientôt le chemin connu qui nous dépose en douceur au col de la Core, les cuisses ont chauffé mais le cœur est comblé par cette très

belle escapade en haute montagne ! Retour au gîte de la Colline Verte.

- **Distance : 13,5km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +570m, dénivelé moins : 1430m. L'aller-retour au sommet rajoute 4,5 km et 600m de dénivelé. Trajet : 35 minutes**

## Jour 7 : Marché de Saint Girons et retour à Foix



On ne peut pas passer en Ariège sans aller au marché de Saint-Girons, car c'est une véritable institution ! En septembre, les étals regorgent des productions estivales : fruits, légumes, viandes, fromages, artisanat... Tout y est, y compris l'ambiance musicale et éclectique ! L'occasion pour nous de partager un dernier café en terrasse, avant le retour à Foix pour le train de 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.*

### •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

#### Rendez-vous :

Le jour 1 à 16h00 en gare de Foix pour un transfert (1h20 de trajet) à Saint Lizier d'Ustou (09, Ariège). Ou bien directement sur place, au gîte La Colline Verte, Route de Cagateille, 09140 Saint Lizier d'Ustou (05.61.04.68.17), à 17h30.

#### Fin de séjour :

Le jour 7 à 11h, après votre transfert à la gare de Foix, ou bien vers 10h si vous nous quittez par vos propres moyens depuis le marché de Saint Girons.

### •DATES ET PRIX

#### Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

#### Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 13/09/2026 au samedi 19/09/2026

#### Prix par personne :

**890 €**

#### 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 une DE AMM spécialiste de la région
- La visite avec dégustation à la Ferme du Faouré

#### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Les transferts non compris dans le programme
- Les boissons
- Les frais de dossier (15€ par dossier)
- Les douches chaudes pour la nuit au refuge (J5)

### •INFOS TECHNIQUES

#### Niveau 3/5

Marcheur régulier, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée en montagne. Randonnée de 6h-7h par jour en moyenne, dénivelés de 700m-1000m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En

fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique pour les jours 2 à 4. Pour les jours 5 et 6, vous devrez prévoir en plus vos affaires personnelles pour la nuit en refuge (drap de sac, vêtements de rechange et nécessaire de toilette).

### Encadrement

Un séjour exclusif, conçu avec passion et encadré par Anna, l'une de nos guides ambassadrices. Plus qu'un simple séjour, c'est une expérience unique pour découvrir le Couserans à travers les yeux de celle qui l'a imaginé de A à Z.

Loin des itinéraires classiques, Anna vous dévoile ses coins secrets, ses panoramas préférés et toute l'authenticité de cette terre sauvage qu'elle aime tant.



*« Après une traversée des Pyrénées en solitaire en 2019, j'ai compris que les meilleurs moments sont ceux que l'on partage... Vous faire voir ce que l'on ne voit jamais, de l'empreinte dans la neige aux poils accrochés sur l'écorce, en passant par ce nuage, là-bas, qui nous alerte déjà, vous aider à comprendre ce milieu fabuleux qu'est la montagne, pour mieux le protéger ; voici les missions que je me suis confiées !*

*Je fais mon métier avec passion mais c'est vous qui le rendez passionnant, alors à bientôt pour de chouettes moments de convivialité dans nos belles Pyrénées ! »*

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

**J1 à J4 et J6** : 5 nuits en gîte d'étape labellisé Valeurs Parc : « La Colline Verte » à Saint Lizier d'Ustou. Vous y serez hébergés en pension complète, en dortoir partagé (6 places, cloisonné et avec de l'espace). Le gîte de la Colline Verte est un hébergement convivial et familial, où règne une atmosphère montagnarde et accueillante. Léonore et Kévin nous accueillent chez eux et on s'y sent comme à la maison : ici la nourriture est locale et majoritairement bio, et le gîte dispose d'un jardin et d'une terrasse avec vue sur le cirque de Cagateille. A vous de respecter cet endroit comme si c'était chez vous !

**J5** : Hébergement en refuge de montagne « Les Estagnous », gardé par Laurent et Stéphane. Le refuge dispose d'une situation exceptionnelle, sur le versant Nord du mont Valier. Comme dans tout refuge de montagne, il faudra participer. Ici, on met le couvert, on débarrasse, on range derrière soi et on redescend ses déchets ! Et oui, le camion poubelle ne passe pas ! Nuitée en dortoirs partagés. Couettes et oreillers fournis. Repas pris en commun avec d'autres randonneurs. Douche froide gratuite, douche chaude en supplément (3€).

### Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture, céréales, yaourts ...)
- Repas du soir à base souvent de spécialités, incluant une entrée, un plat et un dessert
- Pique-niques inclus
- Boissons non comprises

## •INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre Foix ou Saint Lizier d'Ustou :

- Par avion : Aéroport de Toulouse-Blagnac (101km) : Tel : 0 825 38 00 00, puis navette aéroport-gare, puis train jusqu'à Foix.
- Par train : Train depuis Toulouse, ligne Toulouse - Latour de Carol (TER), descendre à Foix.
- Par la route, jusqu'à Saint Lizier d'Ustou : Au départ de Toulouse prendre l'A64 et sortir sortie 20 vers St Girons. Ensuite, suivre Seix puis Ustou (131km)

Situation : Paris 802km, Bordeaux 371 km, Toulouse 131 km, Nantes 711km

## Parkings :

Un parking gratuit est disponible en face du gîte.

## • 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. Il doit être confortable, adapté à votre morphologie et avoir une ceinture ventrale.

### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts en laine mérinos (meilleure capacité thermique et meilleure gestion des odeurs) ou en synthétique (sèche vite).
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste polaire
- 1 petite doudoune pour le soir au refuge
- 1 pantalon de trekking et un short
- 1 pantalon confortable pour le soir, ou collant pour le refuge
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère mais bien imperméable, avec capuche. Vous pouvez également apporter un pantalon imperméable si vous en avez un.
- Des sous-vêtements,
- Chaussettes de marche. Éviter les chaussettes type "tennis"(en coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de laine mérinos ou de lin, par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable **en bon état, notamment la semelle** qui doit être crantée.
- 1 paire de chaussures détente pour le soir (au refuge, il y aura des « crocs »)
- Un bonnet et une petite paire de gants, toujours dans le sac à dos.

*La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie et de la météo annoncée. Votre guide vous fera un point avant le départ.*

### Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil pour la montagne (cat.3)
- Une lampe frontale avec piles de rechange pour le refuge (pas de lumière la nuit)
- 2 gourdes ou bouteilles plastiques ou camel bag (1,5L d'eau **minimum**)
- 1 couteau de poche, une fourchette pour les piques niques
- Une paire de jumelles si vous en avez une, pour les observations de faune à distance
- Nécessaire de toilette avec serviette
- Crème solaire + stick à lèvres
- Pour le refuge : drap de sac (ou « sac à viande », il y a des couettes au refuge), petite serviette de toilette en microfibre, bouchons d'oreilles.

### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels : ventoline, antihistaminiques...
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements anti-ampoules

### Pharmacie collective

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