

## Randonnées nature du CEA



### Les randonnées nature du CEA

Le COMITÉ ÉCOLOGIQUE ARIÉGEAIS, association agréée pour la protection de la nature, de l'environnement et du cadre de vie en Ariège, propose un cycle de randonnées naturalistes, afin de faire découvrir au plus grand nombre, la richesse et la diversité du patrimoine naturel de l'Ariège, et de sensibiliser à sa fragilité et à sa conservation.

Ces sorties nature se présentent sous la forme de randonnées à la journée, ouvertes et accessibles à tous dans un esprit de découverte et de partage, sous la conduite d'un accompagnateur en montagne diplômé d'État et membre de l'association, en des lieux remarquables d'Ariège.

### Programme des randonnées nature du CEA

Dates	Randonnées	Niveau de difficultés	Secteurs d'Ariège
26 03	Lac de Montbel	1	Pays d'Olmes
16 04	Pech de Montgailhard	2	Pays de Foix
30 04	Le Quié de Lujeat	3	Haute-Ariège
14 05	La tourbière de Bernadouze	1	Vicdessos
28 05	Vallée de Massat- Observation des oiseaux*	1	Couserans
04 06	Etang de Comte	1	Haute-Ariège
18 06	La Bellongue	2	Couserans
09 07	Vallée d'Estours	2	Couserans
17 09	Circuit autour de Calamès et de Montorgueil	2	Vallée de Saurat
01 10	Brame du cerf en Barguillère	1	Pays de Foix

### Descriptif de chaque randonnée nature :

26 Mars 2023	<b>Autour du lac de Montbel</b>
--------------	---------------------------------

Au plus près de l'eau, l'itinéraire autour du Lac de Montbel offre à la fois une diversité de paysages et de beaux points de vue sur le lac et le massif de Tabé. Alternance de forêts et de plages.

Enjeux environnementaux : Aménagement demandé d'un parc résidentiel au bord du lac à niveau constant de Montbel : son impact et ses conséquences sur le milieu et les espèces et l'économie locale.

Intérêts naturalistes : La biodiversité du site (diversité des milieux, de la flore et de la faune).

Histoire locale : L'historique de la création du lac de Montbel.

Itinéraire : Boucle de 16 km, sans dénivelé (50 m).

Altitudes : de 394 à 423 m.

Carte IGN série bleue : Lavelanet-Montségur (2247 OT).

**Niveau 1** : facile

16 avril 2023	<b>Pech de Montgaillard</b>
---------------	-----------------------------

Parcours dans les coteaux calcaires du versant sud du massif du Plantaurel, à travers près, chênaies et d'étranges sculptures minérales émanant de roches ruiniformes.

Intérêts naturalistes : La chaîne du Plantaurel (formation, situation, exposition), la géologie : les curieuses dolomies, la flore printanière et originale des milieux karstiques et les orchidées sauvages.

Itinéraire : Boucle de 8.7 km

dénivelés : 450 m

Altitudes : de 457 à 850 m.

Carte IGN série bleue : Foix-Tarascon-sur-Ariège (2147 ET).

**Niveau 2** : intermédiaire

30 Avril 2023	<b>Le Quié de Lujeat</b>
---------------	--------------------------

Massif calcaire bien connu pour sa forte biodiversité (faune, flore notamment orchidées sauvages). Parcours à travers hêtraie, estives, chênaie. Très jolies vues panoramiques sur la haute chaîne ariégeoise.

Intérêts naturalistes : Flore des coteaux calcaires et orchidées sauvages.

Histoire locale : L'ancien hameau de Lujeat

Itinéraire : Boucle de 11 km environ

dénivelés : De 700 à plus de 1000 mètres de dénivelé pour 5 à 8 heures de marche, sans les arrêts.

Bonne condition physique requise (pratique régulière d'une activité physique).

Altitudes : de 607 à 1280 m.

Carte IGN série bleue : Foix-Tarascon 2147 ET

**Niveau 3** : randonnée soutenue

14 05	<b>La tourbière de Bernadouze</b>
-------	-----------------------------------

L'une des plus anciennes tourbières de France pour s'y rendre nous traverserons de beaux paysages de montagne : hêtraie, cirque glaciaire, tourbière avec de jolis points de vue sur le massif des Trois Seigneurs.

Enjeux environnementaux : Autrefois menacée, la tourbière est à présent classée Réserve biologique dirigée depuis 1983 et intégrée au site Natura 2000 Mont-Béas/Mont-Ceint et fait l'objet de plusieurs études scientifiques.

Intérêts naturalistes : Tourbière originale formée sur substrat calcaire. Flore forestière, flore endémique ou protégée et petite faune des tourbières.

Itinéraire : Boucle de 6 km environ

dénivelés : 300 m.

Altitudes : de 1100 à 1352 m.

Carte IGN série bleue : Vicdessos (2148 OT).

**Niveau 1** : facile

28 05	<b>Vallée de MASSAT : observation des oiseaux</b>
-------	---

\* Accompagnateur : Henri Zara

Enjeux environnementaux : Impact des activités humaines sur les populations d'oiseaux.

Intérêts naturalistes : rencontre d'espèces liées à différents biotopes, bocages, rivière, forêt de montagne, village.

Histoire locale : La vallée de Massat a connu des épisodes de présence humaine accompagnés d'activités très contrastées qui ont marquées fortement les paysages. Les oiseaux ont pu en tirer parti parfois mais aussi en être les victimes

Itinéraire : Autour de Massat, en bord de rivière puis en montagne, à définir selon l'intérêt ornithologique

dénivelés : < 400m Altitudes : < 1500m Carte IGN série bleue : MASSAT 2047 ET

**Niveau 1** : facile

04 06	<b>L'étang de Comte</b>
-------	-------------------------

Itinéraire longeant les rives du torrent du Mourguilhou, traversant une belle hêtraie et débouchant sur une prairie fleurie occupée par les étangs de l'Estagnol et de Comte.

C'est dans ce dernier que nous observerons entre autres la rare Subulaire aquatique

Enjeux environnementaux : Quand la pollution atteint les lacs d'altitude.

Intérêts naturalistes : Milieux et flore diversifiés : hêtraie, prairies, bords de torrents, milieux humides et aquatiques (Subulaire aquatique).

Itinéraire : Boucle d'environ 6 km,

dénivelés : 350 m.

Altitudes : de 1450 à 1727 m.

Carte IGN série bleue : Bourg Madame- Col de Puymorens (2249OT).

**Niveau 1** : facile

18 06	<b>La Haute Bellongue</b>
-------	---------------------------

Circuit en boucle au départ de la carrière de Saint-Lary, via la mouillère du Louch (ancien lac d'Urduas) et le col de l'Herbe Soulette. Alternance de forêts et de pâturages, jolis points de vue sur la vallée.

Enjeux environnementaux : La carrière de marbre de St Lary.

Intérêts naturalistes : Milieux et flore diversifiés : forêt de Houx, hêtraie, milieux humides, prairies.

Histoire locale : Ardoisières, mines, cabanes pastorales témoignent d'une intense vie humaine passée.

Itinéraire : Boucle d'environ 13 km,

dénivelés : 600 m environ

Altitudes : de 1000 à 1600 m

Carte IGN série bleue : Aspet 1947 OT

**Niveau 2** : intermédiaire

09 07	<b>Vallée d'Estours</b>
-------	-------------------------

Très belle vallée sauvage, située en limite et dans la réserve domaniale du Mont-Valier. L'itinéraire suit les rives du joli torrent jusqu'à la célèbre cascade d'Arcouzan.

Enjeux environnementaux : La carrière d'Estours.

Intérêts naturalistes : La biodiversité très forte de la vallée. Géomorphologie glaciaire et glacier d'Arcouzan.

Itinéraire : aller et retour d'environ 12 km.

dénivelés : 400 m

Altitudes : de 647 à 1050 m

Carte IGN série bleue : Aulus les Bains 2048 OT

**Niveau 2** : intermédiaire

17 09	<b>Autour de Calamès et de Montorgueil</b>
-------	--

Parcours varié et contrasté, avec de nombreux points de vue sur les villages et la vallée de la Courbière.

Enjeux environnementaux : L'ancienne carrière de Bédeilhac.

Intérêts naturalistes : La flore des coteaux : prairies et chênaies sur calcaire

Histoire locale : L'ancienne tour de Montorgueil et l'ancien château de Calamès

Itinéraire : Boucle de 11 km environ

dénivelés : 600 m

Altitudes : de 640 à 1000 m

Carte IGN série bleue : Tarascon 2147 ET & Labastide de Sérou Massat 2047ET

**Niveau 2** : intermédiaire

01 10	<b>Brame du cerf en Barguillère</b>
-------	-------------------------------------

Nous irons sur les hauteurs de la vallée de la Barguillère, en fin d'après-midi jusqu'au début de la nuit, écouter le brame du cerf. A l'époque de la reproduction du cerf, son cri retentit au plus profond de la forêt automnale et saisi notre imaginaire.

Enjeux environnementaux : Chasse du cerf durant le brame : pourquoi on ne devrait pas le chasser en cette période.

Intérêts naturalistes : Traces et indices, écologie et éthologie du cerf élaphe.

Itinéraire : Petite marche d'approche en forêt et affût

dénivelés : 300 m.

Altitudes : 601 à 850 m

Carte IGN série bleue : Labastide de Sérrou Massat 2047ET

**Niveau 1** : facile

### **Les niveaux techniques des randonnées :**

#### **Niveau 1 : randonnée relativement facile**

Moins de 400 mètres de dénivelé pour 3 à 4 heures de marche, sans les arrêts.

Marche sur des sentiers sans difficulté technique.

#### **Niveau 2 : randonnée intermédiaire**

Entre 400 et 700 mètres de dénivelé pour 4 à 5 heures de marche, sans les arrêts.

Bonne condition physique requise.

#### **Niveau 3 : randonnée soutenue**

De 750 à plus de 1000 mètres de dénivelé pour 5 à 8 heures de marche, sans les arrêts.

Parcours pouvant présenter des passages techniques.

Très bonne condition physique requise (pratique régulière d'une activité physique).

#### **Le rythme :**

Il s'agit de randonnées naturalistes, la marche se fera posément, chaque observation étant prétexte à s'arrêter tout en tenant compte de la distance à parcourir.

### **Le matériel à prévoir :**

Matériel habituel pour une randonnée en montagne :

- Chaussures de randonnée indispensables.
- Veste imperméable ou cape de pluie
- Polaire
- Lunettes de soleil, chapeau, protection solaire
- Prévoir de l'eau, le pique-nique et des en-cas

Pour celles et ceux qui le souhaitent :

- *Appareil photo, jumelles*
- *Carnet, crayons, carte IGN, guides naturalistes*

### **Le tarif des sorties :**

#### Pour les adhérents de l'Association :

Le tarif d'une sortie est de 12 euros

#### Pour les non-adhérents de l'Association :

Pour leur première sortie, les participants non-adhérents devront adhérer (par obligation de la couverture assurance du CEA) et devront, **adhésion comprise**, payer 20 euros pour *une personne seule* (12€ ensuite pour les autres sorties) et 32 € pour *un couple* (20 € pour les autres sorties)

Enfants accompagnés: gratuit jusqu'à 12 ans - 5 € de 13 à 15 ans - 8 € de 16 à 18 ans.

Les enfants sont sous la responsabilité d'un ou des parents qui évaluent sa capacité à suivre la rando du jour et qui vérifient qu'il est bien couvert par l'assurance familiale.

### **Contacts :**

Dominique Alard : 06.84.46.92.40.

\*Sauf sortie Henri Zara(Massat - oiseaux) : 06 28 26 06 32

### **L'inscription aux sorties :**

#### **L'inscription est obligatoire pour les sorties.**

Les inscriptions se feront de préférence par Hello asso : <https://www.helloasso.com/associations/comite-ecologique-ariegeois/evenements/inscriptions-sorties-nature>. Ou par téléphone (voir contacts ci-dessus) pour celles et ceux peu habitués aux services numériques . Dans ce cas les paiements se feront sur place par chèque.

#### **Réservez à l'avance :**

Les sorties accueillent au maximum 15 à 20 personnes, selon le niveau des randonnées.

Aussi, nous vous conseillons de vous inscrire au minimum une quinzaine de jours avant la sortie.

#### **Les assurances :**

Le Comité Ecologique Ariègeois a souscrit une assurance "Responsabilité Civile-Défense" et "Recours-Protection juridique" couvrant les dommages sur le lieu de la sortie.

Tous les participants doivent cependant posséder également leur propre assurance « Responsabilité civile ».

Dès votre première sortie, vous recevrez, à leur parution, les bulletins du C.E.A. de l'année en cours.

#### **Les annulations :**

Un minimum de 5 participants est obligatoire pour l'organisation de la randonnée.

Les sorties sont tributaires des conditions météorologiques et sont donc susceptibles d'être reportées ou annulées. Dans ce cas, les participants bénéficieront d'un avoir sur une prochaine sortie.

Toute annulation de votre part doit être signalée par mail, soit directement à l'animateur dont le numéro de téléphone figure sur la fiche d'information de la sortie concernée (lorsque l'empêchement survient au dernier moment).

Pour bénéficier d'un avoir sur une sortie suivante, le désistement doit nous être signalé au minimum 48h avant la sortie.

#### **La protection de vos données personnelles :**

Ces données ne sont communiquées qu'aux personnes responsables des sorties nature : l'accompagnateur et le gestionnaire des listes d'adhérents du CEA.

Aucune de ces données personnelles ne sont fournies à des tiers.

Ces données sont détruites en fin de saison.

### **Covoiturage :**

Les départs se font en covoiturage en fonction des possibilités. Prendre RV auprès de Dominique (06 84 46 92 40 ou Henri\*) pour les lieux de regroupement.

### **Les animaux de compagnie :**

Afin de limiter les dérangements de la faune sauvage et faciliter l'observation, les animaux de compagnie (chiens notamment) ne sont pas acceptés sur les sorties.