

## Les randonnées nature du CEA 2025



Notre association propose des randonnées naturalistes accompagnées pour sensibiliser le plus grand nombre sur la richesse du patrimoine naturel ariégeois, lui faire prendre conscience de sa fragilité, de sa vulnérabilité et par conséquent de la nécessité de sa conservation. Ces sorties nature sont ouvertes et accessibles à tous sous la conduite d'un accompagnateur en montagne diplômé d'état et membre de l'association. Elles se déroulent sur la journée dans un esprit de partage dans des lieux remarquables de notre département.

### Programme des randonnées nature du CEA

Dates	Randonnées		Thèmes	Niveau de difficultés	Secteurs d'Ariège
23 03	Saurat	(2)	Ornithologie	1	Saurat
06 04	Montréal de Sos	(1)	Histoire et botanique	1	Vicdessos
20 04	Gorges de Péreille	(1)	Histoire et biodiversité	1	Pays d'Olmes
04 05	Estours	(3)	Botanique	1	Couserans
18 05	Beille	(2)	Ornithologie	1	Aston
01 06	Soulcem	(1)	Traditions, botanique et marmottes	1	Vicdessos
15 06	Etang de Comte	(1)	Milieus aquatiques et botanique	1	Haute Ariège
06 07	Etangs de Turguilla	(1)	Milieus aquatiques et botanique	2	Couserans
20 07	Bispou / Port de Lers	(1)	Traditions, botanique	1	Massat
03 08	Trois seigneurs	(2)	Ornithologie	2	Vicdessos
07 09	Cap du Carmil	(1)	Belvédère, biodiversité	1	Foix
05 10	Brame du cerf	(1)	Faunistique	1	Foix

### Descriptif de chaque randonnée nature :

#### 23 Mars 2025 Oiseaux de printemps à Saurat

Le mois de mars est la période de grande activité des oiseaux, période de reproduction avec les enjeux de territoire et de séduction qui poussent le petit monde ailé à beaucoup d'agitations et de démonstrations.

Accompagnateur : Henri Zara

Intérêts naturalistes : rencontre de différentes espèces du milieu forestier (pics, mésanges, grives...) mais aussi milieu campagnard et montagnard (rouges queues, verdiers...).

Itinéraire : dans les forêts au-dessus de Saurat

Dénivelés : < 300 m

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

**Niveau 1** : facile

**06 Avril 2025 Montréal-de-Sos**

Nous irons à travers un circuit inédit, à la rencontre de petits villages montagnards typiques et du mystérieux château de Montréal, depuis lequel le panorama est saisissant. Nous nous intéresserons aussi aux plantes printanières nombreuses et variées, à cette époque.

Accompagnateur : Dominique Alard

Intérêts naturalistes : La géomorphologie : le modelé glaciaire et la formation des Pyrénées. Plantes printanières.

Histoire locale : Le mystérieux château de Montréal de Sos et ses grottes méconnues

Itinéraire : Boucle de 11 km environ, 4.00 heures environ de marche pour 380 m de dénivelé

Altitudes : 715 m à 897 m

Carte IGN série bleue : Vicdessos (2148 OT)

**Niveau 1 : randonnée intermédiaire**

**20 Avril 2025 Gorges de Péreille**

Itinéraire en boucle agréable et contrasté en forêt et à découvert, offrant de belles vues sur la chaîne des Pyrénées et sur la plaine. Nous découvrirons aussi aux plantes printanières.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Les arrêtés préfectoraux de protection de biotopes (APPB) pour les rapaces

Intérêts naturalistes : Géologie : la chaîne du Plantaurel (formation, situation, exposition), La biodiversité du site (milieu, flore et faune).

Itinéraire : Boucle de 9 km / 3h30 de marche, environ pour 320 m de dénivelé.

Altitudes : 536 à 791 m

Carte IGN série bleue : Foix (2147ET), Lavelanet-Montségur 2247OT

**Niveau 1 : facile**

**04 Mai 2025 Botanique en vallée d'Estours**

Connaître la flore le long du sentier le long du torrent d'Estours qui mène à la cascade d'Arcouzan.

Accompagnatrice : Catherine Malyeux

Enjeux environnementaux : Plantes protégées sur le parcours

Itinéraire : 4 km à l'aller et 4 km au retour par le même chemin, pour 375 m de dénivelé.

Altitudes : 675 à 1050 m.

Carte IGN série bleue : Carte IGN série bleue : Aulus les Bains 2048 OT

**Niveau 1 : facile, sentier bien entretenu.**

**18 Mai 2025 Plateau de Beille, oiseaux de montagne**

Le plateau de Beille (1900m) est un paysage alterné de pelouses alpines et forêts de pins à crochet. Ce type de milieu attire des espèces d'oiseaux particuliers liées aux milieux ouverts d'altitude (traquets, linottes...) et aussi forêts de résineux (bec croisé, mésanges noire, roitelets...). C'est aussi le milieu typique du grand tetras. La présence d'une belle diversité d'espèces témoigne de la bonne santé des montagnes. La présence d'une station de ski entraîne une affluence en toute saison qui interroge sur la préservation de la biodiversité et comment concilier activité touristique et environnement.

Accompagnateur : Henri ZARA

Enjeux environnementaux : Fréquentation des lieux touristiques

Intérêts naturalistes : Rencontre d'espèces que l'on n'a pas l'habitude de croiser autour des habitations de basse altitude

Histoire locale : Plateau d'altitude occupé par une station de ski de fond

Itinéraire : boucle entre prairies et forêts

Dénivelés : < 300 m

Altitudes : de 1800 m à 1950 m

Carte IGN série bleue : 2148ET Ax les thermes

## Niveau 1 : facile

### 01 Juin 2025 La vallée de Soulcem

Belle vallée glaciaire de montagne davantage connue pour son barrage, ses orris, ses projets d'aménagements et ses nombreuses possibilités de randonnées que pour la richesse de sa biodiversité et **ses marmottes**.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Rappel des projets d'aménagements (tunnel routier, refuge d'altitude, station de ski),

Intérêts naturalistes : La géomorphologie (modèle glaciaire) et la biodiversité du site (faune et flore).

Histoire locale : Le pastoralisme, les orris

Itinéraire : Boucle de 9 km pour moins de 300 m de dénivelé.

Altitudes : 1650 m à 1900 m

Carte IGN série bleue : Vicdessos (2148 OT).

## Niveau 1 : facile

### 15 Juin 2025 L'étang de Comte

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

Accompagnateur : Dominique Alard

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.

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

### 06 Juillet 2025 Les étangs de Turguilla

Le magnifique petit vallon lacustre et sauvage de Turguilla (3 lacs naturels) est un véritable joyau du Couserans jusque-là préservé du plateau de Gérard.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Les projets d'aménagements fusent sur le plateau de Gérard : destruction d'une zone humide vierge, captage d'eau pour les canons à neige et un projet d'observatoire au Cap de Gérard.

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

Itinéraire : Aller et retour du parking de Gérard aux étangs de Piède, d'Astoué et de Réglisse, 7 km, 3h00 de marche pour 300 m de dénivelé.

Altitudes : de 1815 m à 2098 m

Carte IGN série bleue : Aulus-les-Bains (2048 OT)

## Niveau 2 : randonnée intermédiaire

(2 passages équipés de mains courantes et d'échelles fixées dans la paroi).

### 20 Juillet 2025 Le Cap du Carmil

Itinéraire en boucle agréable et contrasté en forêt et à découvert, offrant un magnifique belvédère à 360° sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises et centrales. Panorama exceptionnel !

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Zone de protection du grand tétras.

Intérêts naturalistes : La biodiversité du site (milieu, flore et faune).

Histoire locale : L'ancienne tour de guet surplombant la vallée de Massat.

Itinéraire : Boucle de 12 km / 4h00 de marche pour 450 m de dénivelé.

Altitudes : 536 à 791 m

Carte IGN série bleue : Massat (2047ET)

**Niveau 2** : facile. Très bon chemin

### 03 Aout 2025 Pic des Trois Seigneurs : sortie rapaces

A la rencontre des grands rapaces, vautours, aigles, circaètes...

Accompagnateur : Henri Zara

Enjeux environnementaux : Le Gypaète, charognard emblématique fréquente ce massif. De nombreux efforts ont été fournis pour favoriser la recolonisation de cet oiseau majestueux

Intérêts naturalistes : La présence des grands rapaces témoigne d'un maillon essentiel au bon équilibre de la faune de montagne. Les charognards en particulier jouent un rôle essentiel pour le nettoyage écologique des carcasses

Itinéraire : boucle du port de Lers au col des 3 seigneurs

Dénivelés : 600 m

Altitudes : de 1500m à 2100m

Carte IGN série bleue : Massat (2047ET)

**Niveau 2** : intermédiaire

Sentier de montagne

### 07 Septembre 2025 Le plateau du Bispu

Itinéraire varié à travers hêtraie, milieux ouverts et pâturages. Diversité des paysages de montagne.

Accompagnateur : Dominique Alard

Intérêts naturalistes : Géologie : la Lherzolite. Milieux et flore diversifiés : Landes, pelouses, milieux aquatiques

Itinéraire : Boucle d'environ 10 km, pour 3h30 de marche.

Dénivelés : 300 m.

Altitudes : de 1200 à 1420 m.

Carte IGN série bleue : Massat (2047ET)

**Niveau 1** : randonnée intermédiaire

### 05 Octobre 2025 Brame du cerf

Nous irons en fin d'après-midi, nous poster 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 : La destination sera précisée ultérieurement.

**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 650mètres de dénivelé pour 4 à 5 heures de marche, sans les arrêts.  
Bonne condition physique requise.

### Niveau 3 : randonnée soutenue

De 700 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 :

Si au moins un des deux participant est déjà adhérent. L'adhésion du non-adhérent (à tarif libre) sera cependant obligatoire.

Personne seule	10 €
Couple	18 €
Jeunes de 16 à 18 ans	5 €
Moins de 16 ans	Gratuit

#### 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).

	Non adhérent (1 <sup>ière</sup> sortie)	Non adhérent (sorties suivantes)
Personne seule	20 € (adhésion comprise)	10 €
Couple	30 € (2 adhésions comprises)	18 €
Jeunes de 16 à 18 ans	5 €	5 €
Moins de 16 ans	Gratuit	Gratuit

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

### Les enfants :

- 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.
- Même en option gratuite, l'inscription des enfants est obligatoire pour chaque sortie.

### Contacts :

(1) Dominique Alard      06 84 46 92 40      (Inscriptions et covoiturage).  
(2) Henri Zara            06 28 26 06 32      (Inscriptions et covoiturage).

(3) Catherine Malyeux 07 68 15 76 71 (Inscriptions et covoiturage).

### Les inscriptions 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-ariegois/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 Ariégeois 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 ».

#### **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 (06 28 26 06 32) 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.