

Les randonnées nature du CEA 2026



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	Contact	Thèmes	Niveau de difficultés	Secteurs d'Ariège
07 02	Domaine des oiseaux	(1)	Ornithologie (oiseaux hivernants)	1	Mazères
22 03	Alzen	(1)	Ornithologie (oiseaux de printemps)	1	Alzen
12 04	Gorges de Péreille	(2)	Histoire, géologie et botanique	1	Pays d'Olmes
26 04	Soueix	(1)	Ornithologie (oiseaux de montagne)	2	Soueix
10 05	Prat d'Albis	(2)	Paysages et botanique	1	Foix
24 05	Quié de Lujat	(2)	Histoire, botanique, orchidées	2	Verdun
07 06	Port de Saleix	(2)	Botanique pyrénéenne	1	Aulus les Bains
21 06	Etang d'Ayès	(2)	Géologie, lac et botanique	1	Bethmale
05 07	Pic du Carmil	(2)	Traditions, botanique	1/2	Foix - Massat
02 08	Pic de Freychet	(1)	Ornithologie (rapaces)	3	Aulus les Bains
06 09	Papillons	(2)	Faunistique et botanique	1	Arignac
04 10	Brame du cerf	(2)	Faunistique	1	Montagagne

(1) Henri Zara 06 28 26 06 32

(2) Dominique Alard 06 84 46 92 40

Descriptif de chaque randonnée nature :

07 Février 2026 Oiseaux d'eau hivernants à Mazères

De nombreux oiseaux d'eau venants du nord viennent passer l'hiver dans nos lacs au climat plus tempéré.

Plus que la température, ils y recherchent surtout un lieu favorable en termes de nourriture.

Les plans d'eau bordés de roselières et non pollués seront privilégiés car ils offrent un environnement propice à l'épanouissement d'une belle biodiversité. La chaîne alimentaire peut s'y développer.

Accompagnateur : Henri Zara (06 28 26 06 32)

Intérêts naturalistes : Rencontre de différentes espèces d'oiseaux d'eau, visiteurs hivernaux ou permanents. Appréhender les éléments de l'environnement favorables à la biodiversité ou au contraire nuisibles

Itinéraire : Autour des lacs de Mazères (Domaine des Oiseaux).

Dénivelés : < 300 m

Carte IGN série bleue : 2145 Auterive, Mazères, Saverdun

Sortie limitée à 12 personnes.

Niveau 1 : facile

Les randonnées nature du CEA 2026

22 Mars 2026 Oiseaux de printemps à Alzen

Balade en moyenne montagne dans l'agitation des passereaux affairés à la nidification. Chants nuptiaux, construction des nids, parades...

Voilà, le spectacle que nous offrent les passereaux bien réveillés de la phase hivernale.

<u>Accompagnateur :</u>	Henri Zara (06 28 26 06 32)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Paysages du piémont de moyenne montagne, milieux agricoles de bocage et forestier
<u>Itinéraire :</u>	Boucle d'Azen au col de l'homme
<u>Dénivelés :</u>	200 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	La-Bastide-de-Sérou / Massat (2047 ET)

Sortie limitée à 12 personnes.

Niveau 1 : facile

12 Avril 2026 Les 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 nous intéresserons à la chaîne du Plantaurel et aux plantes printanières.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Enjeux environnementaux :</u>	Les arrêtés préfectoraux de protection de biotopes (APPB) pour les rapaces
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Géologie : la chaîne du Plantaurel (formation, situation, exposition),
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 9 km / 3h30 de marche, environ pour 320 m de dénivelé.
<u>Dénivelés :</u>	536 à 791 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Foix (2147ET), Lavelanet-Montségur (2247OT)

Niveau 1 : facile

26 Avril 2026 Oiseaux de montagne à Soueix

Balade en montagne entre forêt et milieux ouverts, à la rencontre de passereaux de montagne et de rapaces

<u>Accompagnateur :</u>	Henri Zara (06 28 26 06 32)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Moyenne montagne en dessous de 1000 m
<u>Itinéraire :</u>	Boucle au-dessus de Soueix
<u>Dénivelés :</u>	450 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Aulus les bains (2048 OT)

Sortie limitée à 12 personnes.

Niveau 2 : moyen

10 Mai 2026 Montagne du Prat d'Albis

Itinéraire contrasté en boucle, en forêt et à découvert, offrant de très belles vues sur la chaîne des Pyrénées et sur la plaine de l'Ariège. Nous nous intéresserons à la lecture de paysage (Haute-Ariège et Couserans) et aux plantes printanières.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Géologie : le massif Arget-Arise
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 10.500 km / 4h00 de marche environ, pour 390 m de dénivelé.
<u>Dénivelés :</u>	1138 à 1488 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Foix (2147 ET)

Niveau 1 : facile

Les randonnées nature du CEA 2026

24 Mai 2026 Orchidées et biodiversité au Quiè de Lujat

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.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Flore des versants calcaires et orchidées sauvages.
<u>Histoire locale :</u>	L'ancien hameau de Lujat
<u>Enjeux environnementaux :</u>	Les arrêtés préfectoraux de protection de biotopes (APPB) pour les rapaces
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 11 km.
<u>Dénivelés :</u>	700 m
<u>Altitudes :</u>	De 607 à 1280 m.
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Foix-Tarascon (2147 ET)

Niveau 2 : intermédiaire

07 Juin 2026 Port de Saleix : barrière floristique

Itinéraire en boucle agréable et contrasté présentant de jolis points de vue sur le Couserans.
Frontière climatique et linguistique entre la haute Ariège et le Couserans, le massif calcaire du Mont Ceint est également une frontière floristique reconnue entre les flores de l'est et du centre des Pyrénées.
Nous nous intéresserons particulièrement à la richesse et à l'originalité de sa flore calcicole et endémique.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Flore endémique pyrénéenne (hêtraie, prairies, rochers...).
<u>Enjeux environnementaux :</u>	Zone classée natura 2000.
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 7 km / 3h00 de marche, sans les arrêts
<u>Dénivelés :</u>	400 m
<u>Altitudes :</u>	1400 à 1793 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Vicdessos (2148 OT)

Niveau 1 : facile

21 Juin 2026 L'étang d'Ayès

Joli itinéraire en boucle agréable et contrasté. Nous aborderons la géomorphologie (cirque glaciaire de Campuls), la botanique (flores de la hêtraie, des pâturages, de rochers et des zones humides) et la préservation des lacs d'altitude.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Botanique : flores de la hêtraie, des pâturages, de rochers et des zones humides Géomorphologie : Le cirque glaciaire de Campuls
<u>Enjeux environnementaux :</u>	La pollution des lacs de montagne.
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 8 km / 3h00 de marche, sans les arrêts.
<u>Dénivelés :</u>	300 m
<u>Altitudes :</u>	1394 à 1694 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Aulus les bains (2048 OT)

Niveau 1 : facile

Les randonnées nature du CEA 2026

05 Juillet 2025 Le belvédère du 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 ! Approche de la biodiversité du site (Grand tétras).

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	La biodiversité du site (milieu, flore et faune). Le point concernant le glacier d'Arcouzan
<u>Enjeux environnementaux :</u>	Zone de protection du grand tétras.
<u>Histoire locale :</u>	L'ancienne tour de guet surplombant la vallée de Massat.
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 12 km / 4h00 de marche, sans les arrêts.
<u>Dénivelés :</u>	450 m
<u>Altitudes :</u>	536 à 791 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Massat (2047ET)

Niveau 1/2 : facile. Très bon chemin

02 Aout 2026 Sortie Rapaces, pic de Freychet à Guzet

La haute montagne en été est le domaine des rapaces : vautours aigles royaux, circaètes... occupent les lieux. Le début du mois d'août marque aussi les premières migrations et le Cap de Guzet constitue un bel observatoire car c'est un lieu de passage fréquenté des rapaces migrateurs, milans noirs en particulier.

<u>Accompagnateur :</u>	Henri Zara (06 28 26 06 32)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	La station de Guzet pose les questions de l'occupation humaine en haute montagne et les perturbations de la faune sauvage qui en découlent. ▸ Activité d'hiver et d'été, infrastructures (station de ski, observatoire, retenue d'eau), autant de thématiques qui pourront être abordées.
<u>Itinéraire :</u>	Boucle au pic de Freychet
<u>Dénivelés :</u>	500 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Aulus les bains (2048 OT) Sortie limitée à 12 personnes.

Niveau 2/3 : sportif (terrain très minéral).

06 Septembre 2025 Sortie papillons et fleurs à Arignac

Petit parcours facile et varié, à la recherche des gracieux papillons multicolores le long des chemins, canaux, lisières et prairies...
S'émerveiller, se familiariser, mais aussi mieux connaître, comprendre et identifier ces fragiles et surprenants insectes volants.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Mieux connaître les papillons et la flore rencontrés sur place.
<u>Itinéraire :</u>	Boucle de 6 km / 3h00 de marche, sans les arrêts.
<u>Dénivelés :</u>	150 m
<u>Altitudes :</u>	498 à 594 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	Foix-Tarascon (2147 ET)

Niveau 1 : facile

Les randonnées nature du CEA 2026

04 Octobre 2025 Brame du cerf

Nous irons en fin d'après-midi, nous poster (affût) 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.

<u>Accompagnateur :</u>	Dominique Alard (06 84 46 92 40)
<u>Intérêts naturalistes :</u>	Traces et indices, écologie et éthologie du cerf élaphe.
<u>Enjeux environnementaux :</u>	• Chasse du cerf durant le brame : pourquoi on ne devrait pas le chasser en cette période. • Présentation d'un Refuge ASPAS
<u>Itinéraire :</u>	Propriété privée soustraite à la chasse
<u>Dénivelés :</u>	Faibles
<u>Altitudes :</u>	750 m
<u>Carte IGN série bleue :</u>	La-Bastide-de-Sérou / Massat (2047 ET)

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 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 :

Tarif d'une sortie :

	1 ^{ère} sortie avec adhésion *	Si vous êtes déjà adhérent
1 Personne	20 €	10 €
Couple	30 €	18 €
Jeunes de 16 à 18 ans	5 €	5 €
Moins de 16 ans	Gratuit	Gratuit

Les randonnées nature du CEA 2026

* adhésion (civile) par obligation de la couverture assurance du Comité Ecologique Ariègeois

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).

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-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 ».

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.