

## 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
17 03	Bédeilhac (découverte des pics)	1	Vallée de Saurat
07 04	Mas d'Azil (circuit natura 2000)	2	Vallée de l'Arize
21 04	Cascades de Roquefort	1	Pays d'Olmes
05 05	Le tour de Roquefixade	1	Pays de Foix
19 05	Vallée d'Estours - Oiseaux de montagne	1	Couserans
02 06	Vallée de Soulcem	1	Vicdessos
16 06	Tourbière de Bernadouze	1	Vicdessos
07 07	Etangs de Turguilla	2	Couserans
11 08	Rapaces vers le Port d'Aula	2	Couserans
15 09	Etangs de Fontargente	2	Haute-Ariège
10 11	Orlu / Rut de l'isard	2	Haute-Ariège

### Descriptif de chaque randonnée nature :

#### 17 Mars 2024 Découverte des Pics à Bédeilhac

Le rôle des pics est essentiel à l'écosystème forestier et leur présence témoigne d'un certain état de santé des forêts

Accompagnateur : Henri Zara

Intérêts naturalistes : rencontre de différentes espèces de pics de nos montagnes. Possiblement pic épeiche, pic noir, pic vers, pic épeichette, pic mar, et également quantité de passereaux forestiers (grimpeaux, sitelles, mésanges, pinsons, troglodytes...)

Itinéraire : dans les forêts au-dessus de Bédeilhac

Dénivelés : < 300 m

Carte IGN série bleue : Foix-Tarascon-sur-Ariège (2147 ET) et Labastide-de-Sérou (2047 ET).

**Niveau 1** : facile

## 07 Avril 2024 Mas d'Azil : boucle natura 2000

Parcourant la chaîne du Plantaurel, l'itinéraire offre de beaux paysages sur les Pyrénées ariégeoises et la vallée de l'Arize et permet d'observer dolmens et orchidées sauvages.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Site Natura 2000

Intérêts naturalistes : La chaîne du Plantaurel (formation, situation, exposition), la géomorphologie : l'anticlinal du Mas d'Azil, la flore printanière et les orchidées sauvages des pelouses sèches.

Histoire locale : Grotte préhistorique civilisation azilienne et dolmens.

Itinéraire : Boucle de 12 km environ, 4.30 heures de marche pour 300 m de dénivelé et

Altitudes : 369 m à 578 m

Carte IGN série bleue : Le Mas d'Azil (2046 SB)

**Niveau 2 : randonnée intermédiaire**

## 21 Avril 2024 Cascades de Roquefort

L'itinéraire à travers bois et milieux ouverts nous conduira aux cascades de Roquefort, véritable curiosité géologique naturelle. Nous nous intéresserons au phénomène de la formation des tufières ainsi qu'à sa flore caractéristique et locale.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : La fréquentation des lieux touristiques.

Intérêts naturalistes : Géologie (formation des tufières) La biodiversité du site (milieu, flore et faune).

Itinéraire : Boucle de 11 km / 3h00 de marche pour moins de 300 m de dénivelé.

Altitudes : 374 à 607 m

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

**Niveau 1 : facile**

## 05 Mai 2024 Le tour de Roquefixade

L'itinéraire varié à travers bois, clairières et pelouses sèches, offre de beaux paysages sur les Pyrénées ariégeoises et nous conduira sur les hauteurs de Roquefixade, en passant par son château et la grotte de l'église. Richesse et variété de la flore locale.

Accompagnateur : Dominique Alard

Intérêts naturalistes : Diversité des milieux, flore des pelouses sèches

Histoire locale : Château de Roquefixade, la Grotte de l'Église Catholique.

Itinéraire : Boucle de 6 km / 3h00 de marche pour moins de 300 m de dénivelé.

Altitudes : 766 à 994 m.

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

**Niveau 1 : facile**

## 19 Mai 2024 Oiseaux de montagne en vallée d'Estours

Découverte de la diversité des oiseaux de montagne liée à la variété des milieux (plus ou moins ouverts, forestier, fond de vallée, bord de ruisseau).

Accompagnateur : Henri Zara

Enjeux environnementaux : La présence d'une grande diversité d'espèces d'oiseau dans un biotope donné témoigne d'une bonne santé du milieu.

Intérêts naturalistes : nous traverserons différents biotopes tels que forêts, fond de vallée traversé par un ruisseau, milieux plus ou moins ouverts. Autant de probabilité de rencontrer une belle diversité

Itinéraire : vallée d'Estours (entre Couflens de Betmajou et Estours)

Dénivelés : < 300m

Carte IGN série bleue : Aspet (1947 OT)

**Niveau 1 : facile**

## 02 Juin 2024 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.

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

## 16 Juin 2024 La tourbière de Bernadouze

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.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : Autrefois menacée, la tourbière a un statut de Réserve biologique dirigée depuis 1983 et intégrée au site Natura 2000, elle fait l'objet de plusieurs études scientifiques que nous évoquerons.

Intérêts naturalistes : Tourbière originale formée sur substrat calcaire. Flore et petite faune spécifique des tourbières. Flore endémique et protégée.

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

## 07 Juillet 2024 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, sans difficulté).

## 11 Aout 2024 Observation des rapaces vers le Port d'Aula

Randonnée propice à la rencontre des rapaces, Vautours fauves, gypaète, aigle royal, faucons, circaète... Mais aussi les passereaux de montagne (venturon, monticole, traquet bruant, linotte...).

Accompagnateur : Henri Zara

Enjeux environnementaux : En milieu montagnard la présence des grands rapaces témoigne de la bonne santé de la faune car c'est sur elle que repose le maintien de ces grands prédateurs

Intérêts naturalistes : Observation des rapaces, comportements et identification.

Itinéraire : Du Col de la pause vers le Port d'Aula

Altitudes : 1525 m à 2000 m,

Dénivelé : 475 m

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

**Niveau 2 : randonnée intermédiaire**

Faible dénivelé mais sentiers de montagne

**15 Septembre 2024 Les Etangs de Fontargente**

Itinéraire pas très difficile à travers pelouses nous emmènera aux superbes étangs de Fontargente.

Accompagnateur : Dominique Alard

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

Intérêts naturalistes : Milieux et flore diversifiés : Landes, pelouses, milieux aquatiques

Itinéraire : Boucle d'environ 8 km, pour 3h30 de marche.

Dénivelés : 450 m.

Altitudes : de 1700 à 2150 m.

Carte IGN série bleue : Axat Quérigut (2248 ET).

**Niveau 2 : randonnée intermédiaire**

**10 Novembre 2024 Le rut de l'isard à Orlu**

Dès le mois de novembre, pendant le rut, les isards au tempérament discret et craintif, recomposent les hardes, au milieu desquelles les mâles se livrent à des courses poursuites effrénées, exténuantes et spectaculaires.

Accompagnateur : Dominique Alard

Enjeux environnementaux : La chasse à l'isards et les quotas.

Intérêts naturalistes : Traces et indices, écologie et éthologie de l'isard.

Itinéraire : Aller et retour de 10 km du Parking de Fanguill aux prairies de Gaudu, pour 3 heures de marche.

Dénivelés : 300 m.

Altitudes : 1135 m à 1430 m

Carte IGN série bleue : Ax-les-Thermes (2148 OT) et Axat Quérigut (2248 ET).

**Niveau 2 : randonnée intermédiaire**

**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).

	1ère sortie avec adhésion	Déjà adhérent
Personne seule	20 € (adhésion comprise)	10 €
Couple	32 € (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.

### 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 :

Dominique Alard : 06.84.46.92.40.

Henri Zara : 06 28 26 06 32

### 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 12 à 20 personnes, selon le niveau des randonnées (12 pour les sorties "oiseaux").

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.