

Fiche Technique | Randonnée guidée | Niveau 3 | 2 jours de marche

# Premier bivouac en Ariège

24h pour découvrir le bivouac léger en montagne.



**Vous savez ce qu'on dit ? « Un sac lourd est un sac bourré d'angoisses » ! Laissez donc les vôtres à la maison et venez vivre l'expérience du bivouac tout en douceur et en légèreté ! Sur 24h, nous irons sac au dos à la recherche du coin parfait pour bivouaquer ... Au bord d'un lac par exemple ? Avec du matériel de qualité sur le dos, et de bons conseils, vous vivrez une expérience immersive de haute volée, pour en prendre plein les yeux et vous recentrer sur l'essentiel : vous, et ceux que vous aimez, au cœur de la nature.**

## • PROGRAMME

### Jour 1 : A travers les estives ...

Rdv à 13h au barrage de Soulcem, en tenue de randonnée. Un covoiturage pourra être mis en place depuis la gare SNCF de Tarascon sur Ariège (*arrivée du train depuis Toulouse : 12h15*) .

Dès la sortie de la voiture, nous voilà **déjà en pleine montagne** ! Au-dessus de l'étang de Soulcem (1650m), nous pourrions nous installer pour pique-niquer à côté du véhicule (pique-nique non fourni). Puis, il sera temps de se répartir le matériel de bivouac et la nourriture dans les sacs à dos ! Après la traditionnelle pesée des sacs, nous voilà partis en direction de l'**étang de la Soucarrane (2292m)**.

Le sentier s'élève d'abord en pente douce, en passant près des orris, ces constructions en pierre sèches typiques des vallées pastorales pyrénéennes, puis il nous laisse cheminer paresseusement à plat dans le fond de cette vallée glaciaire où paissent les chevaux de Mérens. Bientôt, il nous faudra grimper le raide sentier qui nous mènera sur les berges de l'étang, où la récompense sera à la hauteur des efforts fournis. Nous aurons alors le temps de nous installer pour la nuit et de cuisiner notre dîner sur le réchaud. Douce soirée en perspective : discussions sur les **techniques de bivouac** ou **petite marche nocturne** à la frontale ? C'est vous qui choisissez !

Nuit sous tente ou à la belle étoile si les conditions le permettent et selon vos souhaits ;) !

**Détails techniques** : Distance : 5km / Dénivelé : environ 650m de montée / Temps de Marche : 4h

**Nuit** : sous tente ou à la belle étoile, en fonction de vos envies !



### Jour 2 : Étang de Roumazet et retour

Réveil et petit déjeuner tranquille, puis repliage du camp. Qu'il est bon de se réveiller en pleine nature ! Dans la lumière du matin, nous nous engagerons sur le **sentier** qui nous conduira, via un petit col, au bord de l'**étang de Roumazet**. Un dernier regard en arrière, et c'est la descente jusqu'au Pla de Labinas où nous retrouverons les chevaux de Mérens que nous avons quittés hier seulement ! En chemin, peut-être aurons-nous la chance de croiser les isards et les bouquetins qui aiment à se reposer dans les parages, ouvrons l'œil !

**Détails techniques** : Distance : 5,5 km / Dénivelé : 650m de descente / Temps de Marche : 3h

**Retour au parking prévu vers 12h30. Repas non prévu**, vous pouvez choisir de réserver un restaurant au village d'Auzat pour parfaire cette excursion si vous venez avec votre véhicule (j'ai une très bonne adresse à vous donner !), ou bien vous pouvez prévoir de laisser un petit quelque chose dans la voiture pour grignoter sur la route du retour si vous venez en covoiturage (une glacière avec pains de glace sera à votre disposition).

**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 SÉJOUR

**Rendez-vous :** Le samedi 29 août 2026 à 13h au parking des orris du Carla près du barrage de Soulcem : [voir plan](#).

**Fin de séjour :** Le dimanche 30 août 2026 à la fin de la randonnée, prévue vers 12h30, sur le même parking.

## • DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 3 jusqu'à 6 personnes.

### Départs

Départ assuré dès 3 personnes.

Date 2026 : 29-30 août.

Un autre créneau peut être ouvert sur demande pour un groupe constitué (à partir de 3 personnes).

### Prix par personne :

**180 €**

### Le prix comprend :

- l'organisation du séjour,

- l'encadrement par Anna Le Meur, accompagnatrice en montagne et sa disponibilité par téléphone pour vous aider à le préparer,

- la nourriture du repas du soir et du petit déjeuner : (locale et/ou bio autant que possible !).

- le matériel de bivouac cité

- le portage administratif du séjour par Respyrénées.

### Le prix ne comprend pas :

- le transport jusqu'au lieu de RDV,

- le matériel demandé dans la liste « équipement à prévoir »,

- les assurances

## • INFOS TECHNIQUES

### Niveau 3 :

Sortie s'adressant à des personnes en bonne condition physique sans toutefois une obligation de randonnée tout au long de l'année. Le dénivelé positif maximum ne dépasse pas les 700m et les journées font moins de 5h de marche. Les sentiers sont **rarement techniques et généralement larges** (quelques passages avec des rochers ou des racines) mais cela reste une randonnée en montagne : la pente peut être prononcée, le terrain n'est pas aseptisé et le portage du sac à dos demande quand même une **condition physique convenable**.

### Portage

Vous devrez porter toutes vos affaires pour les deux jours de randonnée. Le matériel de bivouac commun et la nourriture seront répartis entre tous les participants. Voir la liste de matériel.

## • HÉBERGEMENT / NOURRITURE

**Hébergement :** Nuit sous tente partagée avec une autre personne, du même genre.

### Les repas

Repas du soir et petit déjeuner compris ainsi que les vivres de courses (snacks, fruits secs...). Eau de source de la montagne (filtrée). Les repas du soir sont constitués d'une soupe,

d'aliments secs (semoule, pâtes ...) agrémentés de sauce ou légumes déshydratés et sont cuisinés sur le réchaud. Les petits déjeuners sont constitués de céréales et lait végétal en poudre, fruits. Les aliments sont choisis de préférence bio et locaux, l'occasion aussi de découvrir des produits du terroir ! Les boissons chaudes (café/thé/infusion) sont également fournies. Si vous avez un régime alimentaire particulier ou des allergies, vous devez nous le communiquer avant le début du séjour (au moins 1 semaine avant).

## • TRANSPORT

Nous avons volontairement proposé une itinérance qui s'adapte aux horaires de train pour éviter les moyens de transport carbonés, mais ce séjour n'intègre aucune prestation de transport payante. Un covoiturage gratuit pourra être mis en place depuis la gare de Tarascon sur Ariège afin de favoriser la mobilité décarbonée. Les horaires de train vous sont donnés à titre indicatif et peuvent avoir été modifiés entre la date de création de cette fiche technique et le départ du séjour, il vous appartient de le contrôler.

## • ÉQUIPEMENT FOURNI

- Tente légère de bivouac (1.3kg maxi), à partager avec une autre personne du même genre,
- Un matelas gonflable/personne, adapté à la saison, (poids : entre 350gr et 500gr)
- Un sac de couchage/personne, adapté à la saison, (poids : entre 500gr et 700gr)
- Matériel de cuisine commun (popote, réchaud, gaz, gamelles, couverts),
- Filtre à eau (1 par groupe)
- Bâtons de randonnée si besoin.

Le matériel fourni vous permettra d'expérimenter le bivouac avec du matériel de qualité, et léger ! Selon comment vous vous partagerez le poids des éléments, il faut compter un surpoids d'environ 2,5kg/personne, en plus de vos affaires habituelles et de la nourriture.

*Le matériel cité vous est fourni en bon état, sans trou, déchirures ou accrocs. Il vous appartient de le manipuler avec précaution. Vous serez également formé.e.s à son utilisation. Toute détérioration ne résultant pas d'une utilisation normale pourra vous être facturée à l'issue de la sortie, au prix de la réparation par le réparateur ou à valeur de remplacement si le matériel devenait inutilisable à la suite d'une utilisation inadaptée.*

## • ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Cette liste a été éditée pour vous permettre d'être le plus confortable possible tout en restant léger, elle est à **imprimer et vérifier** avant le départ : tous les éléments de cette liste sont **OBLIGATOIRES** et je me réserve le droit de vous refuser le départ en cas d'absence de ces éléments dans votre sac, il en va de votre sécurité. Pensez aussi que **le poids est véritablement l'ennemi du randonneur** : il faut limiter le nombre de changes : on garde un jeu de vêtements secs et propres pour la nuit, et un autre jeu pour la journée. N'hésitez pas à me poser vos questions !

### MATERIEL

- **Sac à dos 40L, avec ceinture ventrale pour report de charge sur les hanches.** *Les sacs n'ont pas besoin d'avoir une multitude de poches, plus c'est simple et léger, mieux c'est ! Gardez à l'esprit qu'il vous faudra un peu de place supplémentaire dans le sac pour la nourriture.*
- **Sacs plastiques solides** (type sac poubelle) pour protéger les affaires de la pluie : tout ce qui craint doit être à l'abri de la pluie (sac de couchage, vêtements de rechange, matériel électronique, livres ...). *Vous pouvez en complément utiliser une housse de sac à dos.*
- **Drap de sac de couchage - impératif si vous utilisez l'un de mes sacs de couchage !** *Pensez aux site de revente d'occasions pour vous équiper à bas prix,*

- **Oreiller gonflable**, *sauf si vous prévoyez d'utiliser un pull comme oreiller.*
- **Deux bouteilles d'eau** de 75cl chacune par personne, afin de pouvoir emporter 1.5L d'eau pour la journée. *L'idéal est de pouvoir les glisser dans les poches externes du sac à dos. Une poche à eau d'1.5L est également possible.*

#### Vêtements DÉPLACEMENT

- **Chaussures de randonnée imperméables** en bon état mais pas neuves si possible (pour limiter les risques d'ampoules). *Penser à les choisir une pointure au-dessus des chaussures de ville.*
- **T-shirt technique** (synthétique ou mérinos pour la matière, **pas de coton**), *les manches longues sont bien pour se protéger du soleil et du froid.*
- **Pantalons** légers et confortables type rando,
- **Veste imperméable** avec capuche type Gore-Tex (*pas de K-way, non respirant*),
- Un petit **bonnet** et une petite paire de **gants**, en montagne les nuits sont fraîches et les sacs de couchage fournis n'ont pas de capuche,
- **Chapeau** ou casquette,

#### Vêtements RECHANGE

- **Un legging/collant confortable** pour le soir, *éviter les joggings, trop encombrants et lourds,*
- **Une paire de chaussettes** de rechange (toujours pas de coton),
- **Une veste polaire épaisse ou une doudoune** (*les premiers prix chez Décathlon vont très bien, type MH120*), avec ou sans capuche. *En fonction de la saison et de votre résistance au froid, vous pouvez prendre en complément une petite doudoune de randonnée (type MT100 chez Décathlon, avec ou sans manches.)*

#### DIVERS

- **Crème solaire**, indice 50 (*pensez aux petits contenants*),
- **Lunettes de soleil** (*cat.3 conseillée en été*),
- **Kit de toilette**, pas de gel douche ! Un savon, le plus naturel possible, suffit. *Les déodorants ne sont pas non plus essentiels et les aérosols vivent mal l'altitude ... Si possible, il vaut mieux tout conditionner en petit format. La toilette se fera dehors, au gant, à l'eau froide, ... ou à la maison en rentrant !*
- **Petite serviette** microfibre (*40\*40 cm suffisent, vous pouvez découper facilement celles du commerce avec des ciseaux*),
- **Pharmacie personnelle** (traitements en cours, ventoline, anti-allergiques, pansements ampoules, ...) *J'ai une pharmacie complète avec de quoi traiter les blessures plus importantes,*
- **Téléphone** ou **appareil photo**, *éventuellement une batterie auxiliaire, il n'y a pas de prises !*
- **Bouchons d'oreilles** ou "boules quiès", pour les ronfleurs ou le vent dans la toile ...
- **Une lampe frontale** par personne, utile pour la vie du camp (*prêt possible, me contacter*),
- Un livre, de quoi dessiner, un jeu de cartes ... Ce qu'il vous faut pour agrémenter la soirée sans réseau téléphonique !
- Des bâtons de marche peuvent être utiles, je peux vous en prêter (me l'indiquer).