

Fiche Technique | Randonnée guidée | Niveau 3/5  | 3 jours de marche

Traversée en bivouac : trois jours entre pins à crochet, lacs et sommets.

Itinérance bas carbone en traversée entre les Pyrénées Orientales et l'Ariège.



Parce que découvrir un territoire, c'est aussi faire le lien entre les différents milieux qui le composent, je vous propose cette traversée accessible en train. De gare en gare, nos pas nous mèneront des forêts de pins à l'odeur méditerranéenne aux lacs miroirs lovés au pied des roches, en passant par les estives originelles des chevaux de Mérens, ces petits chevaux noirs et courageux qui font aujourd'hui la renommée de la Haute Ariège. Une aventure accessible à tous les curieux, idéale pour se faire une belle première expérience en bivouac et acquérir les automatismes pour une pratique sereine !

• PROGRAMME

Jour 1 : Vallée boisée de Porté-Puymorens

Rdv 10h12 à la gare SNCF de Porté-Puymorens, avec le premier train de la journée. **Briefing et organisation des sacs à dos**, répartition du matériel de bivouac, et c'est parti ! Nos pas nous portent rapidement vers la large **vallée boisée** qui surplombe l'étang de Font Vive, où les chevaux de Merens aiment se reposer. Nous serpentons à l'ombre des pins à crochet, sur le chemin utilisé par les ingénieurs venus construire le **barrage du Lanoux** dans les années 1950. La pente ici est relativement douce, nous permettant une mise en jambes agréable, ce qui nous permettra de prendre le temps de chercher, dans le paysage, les **mouflons** qui ont élu domicile ici depuis leur réintroduction. Une pause casse-croûte plus loin et nous arriverons bientôt en vue de la **cabane des Ingénieurs du Lanoux**. L'endroit est **idéal pour le bivouac** : verdoyant et plat, avec une source qui coule à proximité. Et la cabane pour nous abriter, en cas de soirée fraîche !

- **Détails techniques** : Distance : 12 km / Dénivelé : environ 670m de montée et 100m de descente / Temps de Marche : 4h
- **Nuit** : sous tente, dans la cabane ou à la belle étoile, en fonction de vos envies !



Cabane de Coma Joan et vallon boisé de Puymorens

Jour 2 : Altiplano Cerdan et Lac du Lanoux

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 rapidement au barrage du Lanoux, **la plus grande retenue d'eau des Pyrénées**. Nous sortons rapidement de la forêt et découvrons les **paysages plus ouverts** qui s'étalent devant nous, wahou ! Bientôt, il nous faudra remonter en direction du col de la Coma d'Anyel, puis traverser vers la portella du Lanoux, avant d'entamer la descente en direction des splendides étangs de Moulstut, discrètement cachés dans ce vallon sauvage. De là, l'accueillant **refuge des Bésines** n'est plus très loin et saura nous accueillir pour une pause si le besoin s'en fait sentir. Pour le bivouac, quoi de mieux que les berges du **magnifique étang de Soula Couloumé**, à l'écart du sentier ?

- **Détails techniques** : Distance : 14 km / Dénivelé : environ 850m de montée et 700m de descente / Temps de Marche : 7h
- **Nuit** : sous tente ou à la belle étoile, en fonction de nos envies !



Étang de Soula Couloumé, lieu du deuxième bivouac ?

Jour 3 : Vallée du Nabre et sources chaudes

En nous réveillant face à ce panorama, il est difficile de nous dire qu'aujourd'hui, il faudra rentrer ! Et pourtant ... Après une brève remontée vers la porteille des Bésines, nous entamerons la longue descente vers la **vallée du Nabre**, qui s'écoule paisiblement jusqu'à Mérens Les Vals. En prenant notre temps dans cette descente, nous traverserons les estives pâturées par les **vaches Gasconnes** et les **chevaux de Mérens** depuis des

millénaires ... Pour terminer ce séjour en beauté, nous pourrions nous arrêter aux **sources chaudes naturelles**, aménagées par les habitants avec trois petits bassins de pierre, histoire de délasser nos muscles fatigués avant de remonter dans le train, heureux de cette superbe immersion en montagne !

Le train pour Toulouse est à 17h07 – mais si vous préférez profiter un jour de plus de l'ambiance, n'hésitez pas à vous rapprocher de [l'auberge du Nabre à Mérens](#), qui propose un excellent accueil (nuitée non incluse dans ce tarif).

- **Détails techniques** : Distance : 8 km / Dénivelé : environ 60m de montée et 1350m de descente / Temps de Marche : 5h

Si cette étape est trop longue, nous avons la possibilité de descendre par le vallon des Bésines et de prendre le train du retour à l'Hospitalet près l'Andorre, ce qui réduit la descente à 1000m.

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 SEJOUR

Rendez-vous : Le 8 juillet 2026 à 10h02 à la gare SNCF de Porté Puymorens.

Fin de séjour : Le 10 juillet 2026 en fin de journée à la gare SNCF de Mérens Les Vals (ou gare de l'Hospitalet Près l'Andorre si nous choisissons de réduire la descente).

• DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 3 jusqu'à 6 personnes.

Départs

Départ assuré dès 3 personnes, une seule date en 2026 : du 8 juillet au 10 juillet.

Prix par personne :

330 €

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 des repas du soir (2), des déjeuners (3) et des petits déjeuners (3) : (locale et/ou bio autant que possible !), ainsi que les vivres de course (barres, fruits secs ...)
- 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 900m et les journées font moins de 7h 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 trois 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.

Les repas

Repas du soir, repas du midi et petit déjeuner compris ainsi que les vivres de courses (snacks, barres...). 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 repas de midi sont pris froids et sont à base de pain, fromage, charcuterie, tartinades, chocolat ... 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 en-cas sont des barres énergétiques et des fruits secs & fruits à coque. 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. Il vous appartient de vous rendre au point de RDV par vos propres moyens. 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 (1.4kg maxi), à partager avec une autre personne du même genre,
- Un matelas gonflable/personne, adapté à la saison,
- Un sac de couchage/personne, adapté à la saison,
- 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 sites 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 et montantes** 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.*
- **Pantalon** léger et confortable type rando,
- **Veste imperméable** avec capuche type Gore-Tex (*pas de K-way, non respirant*),
- Un petit **bonnet** et une petite paire de **gants**,
- **Chapeau** ou casquette,

Vêtements RECHANGE

- **Un legging/collant confortable** pour le soir, *éviter les joggings, trop encombrants et lourds,*
- **Une paire de sous-vêtements** 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 quies", pour les ronfleurs, les rongeurs ou le vent dans la toile ...
- **Une lampe frontale** par personne, utile pour la vie du camp,
- 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).
- Un maillot de bain, pour les sources chaudes du retour !