



À nous la liberté !

Ariège-PYRÉNÉES

Le 04/12/2024

PROGRAMME RANDONNEES ET DECOUVERTE DE L'ARIEGE

JOUR 1

Accueil en fin de journée, apéritif (cocktail de bienvenue), dîner. Présentation du séjour

En soirée : Diaporama de présentation de l'ARIEGE

JOUR 2 :

Journée Randonnée avec panier repas.

- **Voie d'Eau :** Départ du village de vacances : Dénivelé : 300 m ; Distance : 10 kms

Passage surplombant la vallée du Vicdessos, retour par un chemin pastoral

En soirée : Contes et légendes des Pyrénées.

JOUR 3 (90 kms)

Matinée : Visite guidée de la ville de Foix et ses ruelles. **Déjeuner au restaurant.**

Après-midi : Visite du **Château de FOIX** : la demeure des comtes de Foix domine de ses hautes murailles et de ses trois tours la ville médiévale de Foix. Il offre une vue panoramique magnifique sur les Pyrénées. Cette forteresse imprenable et toujours intacte fut construite dès l'an mil. Ces chemins de ronde, mâchicoulis, créneaux, terrasses, lices, tour ronde... vous renvoient à vos rêves d'enfant. Désormais, il abrite le musée départemental de l'Ariège : une de ses plus belles pièces exposée est l'authentique lit d'Henri IV. Les différentes salles du Château sont consacrées à la construction au Moyen Age, à son histoire et celle des Comtes de Foix ainsi qu'à des expositions temporaires.

Venez découvrir et vous essayer au maniement de deux armes emblématiques du Moyen-Age sur le pas de tir : l'arc et l'arbalète médiévale !

En soirée : Jeu musical

JOUR 4

Matinée Randonnée

- **Le Tour des Hameaux :** Départ du village de vacances : Dénivelé : 225 m ; Distance : 6.5kms

Petits villages typiques, chemins pastoraux, essences forestières variées

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Visite du **Parc de la Préhistoire** Revivez la Préhistoire, découvrez l'Homme de Cro-Magnon et replongez-vous aux sources de son art. Grâce à nos ateliers participatifs et ludiques, découvrez l'archéologie, la chasse, l'art et les activités d'un campement (allumage du feu et la taille du silex). Le Grand Atelier, musée dédié à l'art préhistorique, présente de nombreux objets d'art et des fac-similés, parmi eux, celui du Salon Noir de la grotte de Niaux, ceux du « Niaux interdit » ou encore celui de la grotte de Marsoulas

En soirée : Quizz Ariégeois

Marc & Montmija

3 rue Victor Hugo - 09000 Foix/ Tél : 05 61 64 88 54 - Fax : 05 61 64 89 17

contact@marc-montmija.com / www.marc-montmija.com et suivez notre actualité sur www.facebook.com/marcmontmija



Membre du réseau



JOUR 5

Journée Randonnée avec panier repas.

- **Le Château de Montréal de Sos** (Accès par une route : 15 min) : Dénivelé : 317 m ; Distance : 4.5 kms

Circuit en forêt, petit belvédère sur Auzat et Vicdessos, ruines

- **L'étang d'Izourt** (dénivelé 500 m). Départ de Pradières (20 km A/R)

Caractéristiques : étang de barrage facile d'accès

En Soirée : Cinéma

JOUR 6 (120 kms)

Matinée : Balade panoramique et son repas fermier : Au cours d'une promenade tranquille et sans difficulté d'une heure environ, vous irez sur l'estive du **Plateau de Beille** où les troupeaux se régaleront d'herbe d'altitude tout l'été, puis vous déjeunerez dans une ferme-auberge aux Cabannes.

Après-midi : Visite de la **carrière de Talc de TRIMOUNS**. Surplombant la vallée de l'Ariège, un immense cirque s'offre à vos yeux : l'une des plus grandes carrières du monde. A 1800 m d'altitude, sur les gradins géants, des hommes travaillent.

En soirée : Soirée loto avec des produits régionaux à gagner.

JOUR 7

Journée Randonnée avec panier repas.

- **Le Vallée de Soulcem** (Accès par une piste carrossable : 20 min) : Dénivelé : 235 m ; Distance : 6kms

Villages d'orrys, zone d'estives, vallée glaciaire

- **Les Orris du Rat** : (Accès par une piste carrossable : 20 min); Dénivelé : 660 m ; Distance : 13.8kms

Pastoralisme, vallée glaciaire de Soulcem

En Soirée : Dîner ariégeois et soirée dansante

JOUR 8

Départ après le petit-déjeuner.

Ce programme est une proposition non exhaustive. Un programme définitif sera établi en fonction des disponibilités sur les différents sites et du niveau des randonneurs.