

## IL ETAIT UNE « FOIX » : MARC DANS L'ARIEGE

### SEJOUR RANDONNEES ET DECOUVERTE DE L'ARIEGE

du mercredi 07/05/2025 au mercredi 14 mai 2025 au village de vacances de Marc à 09220 AUZAT

sur la base de 21 personnes : 800€\* du dîner Jour 1 au petit déjeuner Jour 8

### CONDITIONS

280€ par personne à l'inscription avant le mardi 3 septembre 2024 puis 4 échéances en début de mois novembre 2024,

Janvier, février, mars 2025 de 100€ et enfin un solde de 120€, début avril 2025

Chambres individuelles limitées : 91€ de supplément

#### Ce tarif comprend :

- L'assurance annulation
- L'inscription tourisme et l'utilisation de l'extension tourisme
- L'hébergement en chambre de deux lits, équipées de douches, WC, lavabos, TV, desservies par ascenseur pour le premier étage
- Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée
- La restauration (vin compris, café compris au déjeuner)
- Deux déjeuners au restaurant (à l'extérieur)
- Dîner Ariègeois le dernier soir
- Les visites prévues au programme
- La mise à disposition d'un animateur pour les visites et soirées prévues au programme
- La mise à dispositions de deux Brevets d'état randonnées pour 3 jours et une demi-journée (15 personnes pour un BE maximum)

\*Pour information complémentaire le tarif à 800€ (prix plafond) est calculé sur la base de 21 personnes et est susceptible de changer en cas de modification des effectifs

**Outre une gratuité pour 20 personnes payantes, une remise de 5%FFRP est soumise à la présentation d'un justificatif individuel**

### LE PROGRAMME DU SEJOUR

**JOUR 1** = mercredi 7 mai 2025

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

En soirée, diaporama de présentation de l'Ariège

**JOUR 2** = jeudi 8 mai 2025

Randonnée avec panier repas.

Au choix :

Les cascades de Lartigue (moyen/type boucle)

Départ de Marc 4H30 de marche, 11,373Km, 402 m de dénivelé (1024/1426) pour 1155 m de montée et 1152 m de descente

Chemin pastoral, cultures en terrasses, granges d'altitude, cascades, canyon de Marc, flore variée, passage à gué

Ou Le tour des hameaux (facile/type boucle)

Départ de Marc 3H00 de marche, 6,352Km, 223 m de dénivelé (1028/1251) pour 516m de montée et 515m de descente

Petits villages typiques, chemins pastoraux, essences forestières variées

En soirée, contes et légendes des Pyrénées

**JOUR 3** = vendredi 9 mai 2025 (voiture AR 90Km)

Matinée : visite guidée de la ville de Foix et ses ruelles puis déjeuner au restaurant.

Après-midi : Visite du Château de Foix

En soirée, jeu musical

**JOUR 4** = samedi 10 mai 2025

En matinée :

Voie d'eau (facile/type boucle)

Départ de Marc 3H00 de marche, 9,751Km, 282 m de dénivelé (917/1199) pour 1030 m de montée et 1029 m de descente

Passage surplombant la vallée de la Vicdessos et retour par chemin pastoral

Déjeuner au village de vacances

Après-midi (voiture AR 40Km)

Visite du parc de la préhistoire (près de Tarascon sur Ariège)

En soirée, quizz ariégeois

**JOUR 5** = dimanche 11 mai 2025

Randonnée avec panier repas

Au choix :

Les orris du rat (moyenne/type AR)

Accès par piste carrossable pendant 20 mn, 5H00 de marche, 13,709Km, dénivelé 660 m (1608/2268) pour 1027 m de montée et 1023 m de descente

Pastoralisme, vallée glaciaire de Soulcem, barrage EDF

ou La vallée de Soulcem (facile/type AR)

Accès par piste carrossable pendant 20 mn, 3H30 de marche, 6,100 Km, dénivelé 234 m (1591/1825) pour 431 m de montée et 440 m de descente

Village d'orris, zone d'estives, vallée glaciaire, barrage EDF

En soirée, cinéma

**JOUR 6** = lundi 12 mai 2025 (voiture 120 Km AR)

En 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'herbes d'altitude tout l'été, puis vous déjeunerez dans une ferme auberge aux Cabannes

L'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 à 1800 m d'altitude

En soirée, loto avec des produits régionaux à gagner

**JOUR 7** = mardi 13 mai 2025

Randonnée avec panier repas

Au choix

Les cascades d'Argensous (moyenne/type boucle)

Départ de Marc, 3H00 de marche, 10,068 Km, dénivelé 499 m (1020/1519) pour 1251 m de montée et 1251 de descente

Circuit en forêt, voie d'eau, cultures en terrasse, hameaux

Ou Château de Montcalm de Sos (facile/route 15 mn : type AR)

3h30 de marche, 4,456 Km, dénivelé 317 m (980/1297) pour 450 m de montée et 450 m de descente

Circuit en forêt, ruines, petit belvédère sur Auzat et Vicdessos, découverte d'Olbier et Goulier

En soirée, dîner ariégeois et soirée dansante

**JOUR 8** = mercredi 14 mai 2025

Départ après le petit déjeuner