

Les reclus de l'Aston (Ariège)

Randonnée en raquettes 14-RQ14
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du samedi 22 au dimanche 23 mars 2014
Niveau physique : soutenu
Niveau technique : ▲▲
Type : itinérant avec portage
Hébergement : cabane
Transport : train
Participation aux frais : 40 €
Nb de places (y compris l'organisateur) : 4
Accord obligatoire : oui
Validation des inscriptions : le 17 déc. 2013



Présentation

S'aventurer dans les vallées perdues de l'Aston au cœur de l'hiver relève du fantasme montagnard, tant cette région d'Ariège demeure sauvage et reculée. Heureusement les petites cabanes pastorales y sont légion et c'est reclus dans l'une d'elles que nous passerons une nuit qui promet d'être mémorable. Gros duvet indispensable !

Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants (**à confirmer**), que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (dans la nuit du vendredi 21 au samedi 22 mars) :
Paris - gare d'Austerlitz 21h57 → Ax-les-Thermes 6h48
- Retour (dans la nuit du dimanche 23 au lundi 24 mars) :
Ax-les-Thermes 21h21 → Paris - gare d'Austerlitz 7h22.

Programme

Samedi 22 mars : Les Granges de Savignac, d'où nous démarrons notre randonnée, ne sont qu'à quelques kilomètres d'Ax-les-Thermes. Nous remontons la vallée de Savignac, jalonnée de nombreuses cabanes, jusqu'au pont du Ressec enjambant le ruisseau du Najar. De ce point, l'étang d'Embizon constitue un bel objectif nécessitant une montée d'environ 700m.

De retour dans la vallée, nous gagnons avec impatience notre abri pour la nuit, une jolie petite cabane pastorale.

⇒ *Durée* : 6h45. *Dénivelé cumulé* : +1390m / -680m.

Dimanche 23 mars : Une superbe boucle à partir de la cabane nous rapprochera des grands sommets de l'Aston (pic de Rühle, pic de Fourcade, ...) et comblera les amateurs de solitude et d'espaces sauvages. L'iti-

néraire passe par le col de Belh, le pic des Calmettes (2417m), puis se faufile dans des vallons dérobés où se blottit le lac gelé du Petit Estagnol.



Nous sommes de retour en début d'après-midi à la cabane. Après un dernier regard en arrière, nous redescendons dans la vallée boisée de Savignac, accompagnés par les tumultes du Najar.

⇒ *Durée : 6h30. Dénivelé cumulé : +620m / -1330m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques ou nivologiques l'exigent.

Équipement

Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour les hébergements)

Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige
- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale

Crampons

Piolet

Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + sonde + pelle (peut être loué au club au prix de 12 € pour la sortie)
- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Réchaud et casserole (un pour deux, coordination par l'organisateur)
- Bol
- Pique-niques du midi (en prévoir 2)

- Petit-déjeuner (en prévoir 1)

- Dîner (en prévoir 1)

- En-cas énergétiques (éventuellement)

Couchage :

- Matelas
- Sac de couchage

Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 2148ET et 2249OT (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, carte bancaire
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Inscription

Accord de l'organisateur exigé : **oui (veuillez me contacter avant de vous inscrire).**

Les inscriptions se feront à partir du 17 décembre 2013, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- les déplacements en taxi entre Ax-les-Thermes et les Granges de Savignac,
- les frais d'inscription (10 €),
- la contribution au développement de l'activité (4 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les repas de midi, boissons et en-cas divers,
- la location éventuelle de matériel.

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/raquettes.html>) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !