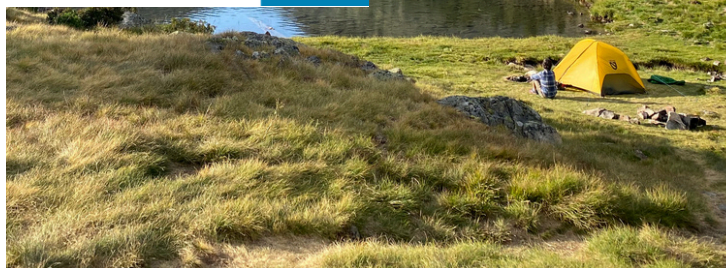


CARNET DE TREK

MON AVENTURE SUR-MESURE

OUTDOOR
GO !



Par Sidonie Delaporte



SOMMAIRE

01. BRIEF DE DÉPART

02. ITINÉRAIRE

03. LISTE DE MATÉRIEL

04. CONSEILS

05. CÔTÉ SÉCURITÉ

Votre objectif ? Passer une semaine entre copines dans les Pyrénées en faisant de belles journées de marche mais en gardant du temps pour se baigner dans des lacs, jouer aux cartes, boire un verre en arrivant au refuge...

BRIEF DE VOTRE TREK

Dans les Pyrénées



DURÉE & TRANSPORT

- Entre début juillet et début septembre
- 8 jours de marche
- Départ en train de nuit la veille du premier jour



AVENTURIÈRES

- 5 copines habituées à randonner 5 jours par an



HÉBERGEMENT & REPAS

- Refuge de montagne
- Gîte, auberge ou hôtel si nécessaire
- Pension complète en montagne
- Restaurant et supérette en village



ÉTAPES

- Entre 10 et 15 kilomètres par jour
- Jusqu'à 1 500 mètres de D+ par jour
- Traversée d'un point A à un point B



BUDGET

- Environ 500€ par personne, hors transport

C'EST PARTI POUR VOTRE AVENTURE !



ITINÉRAIRE

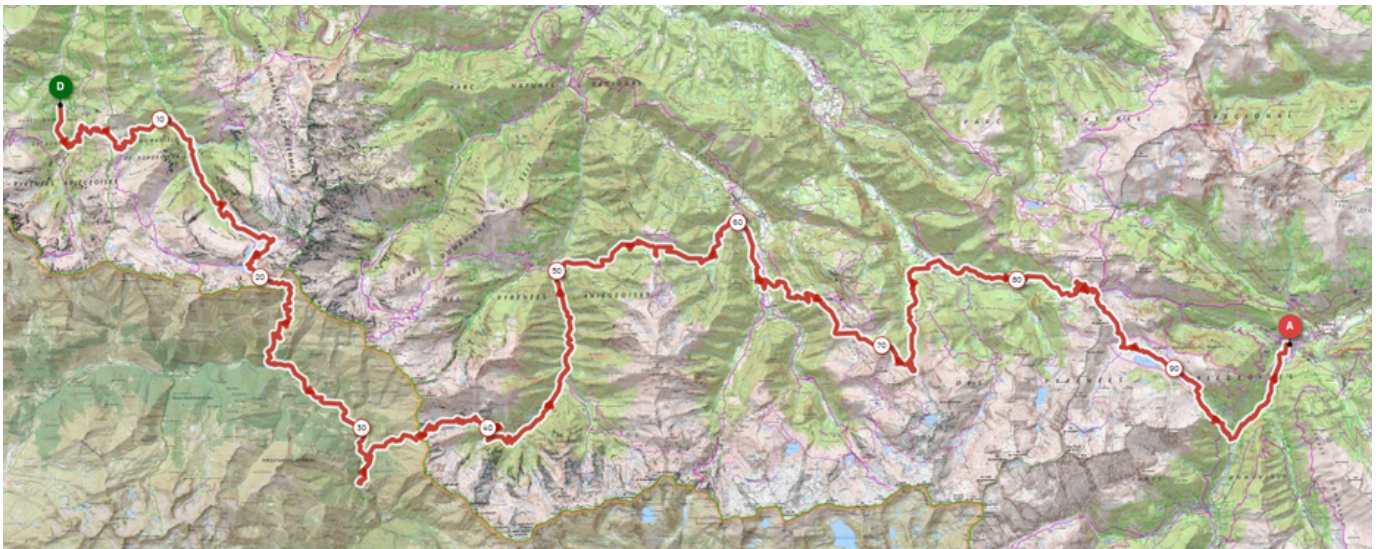
8 jours de randonnée
avec un départ en train de nuit

📍 ITINÉRAIRE

Accès Gare SNCF de Foix **Départ** Grange des Échards **Arrivée** Auzat

Distance 98,5 kilomètres | 6 500m de dénivelés positifs | 6 650m de dénivelés négatifs

Trace GPX à glisser dans votre GPS jointe à ce fichier PDF



DÉPART EN FIN DE JOURNÉE

Transport Train de nuit depuis Paris Austerlitz pour Toulouse

Horaire Départ à 22h13 | Arrivée à 6h44

Miam miam Attention, il n'y a pas de wagon bar ! Pensez aussi à avoir de quoi petit déjeuner et pique-niquer car il n'y pas grand chose autour de la gare SNCF de Foix

JOUR 1

Transport TER Toulouse - Foix de 7h14 | Arrivée à 8h30

Départ Réserver un taxi pour la Grange des Échards [150€]

Distance 10,5 km | 950 mètres de D+ | 850 mètres de D-

Dodo Maison du Valier en réservant en demi-pension avec un pique-nique pour le lendemain [73€/personne]



ITINÉRAIRE

8 jours de randonnée
avec un départ en train de nuit

JOUR 2

Départ Maison du Valier

Distance 7,5 km | 1 300 mètres de D+

Dodo Refuge des Estagnous en réservant en demi-pension avec un pique-nique pour le lendemain [63€/personne]

Extra Possibilité de monter au Mont Valier (environ 1h30)



JOUR 3

Départ Refuge des Estagnous

Distance 14,5 km | 600 mètres de D+ | 1 500 mètres de D-

Dodo Refuge del Fornet en réservant en demi-pension avec un pique-nique pour le lendemain [55€/personne]

JOUR 4

Départ Refuge del Fornet

Distance 20,5 km | 1 000 mètres de D+ | 1 400 mètres de D-

Dodo Ferme et gîte d'étape de Rouze d'Ustou en réservant en demi-pension [46€/personne]. Mini épicerie pour pique-nique.

Goûter Faites une pause à la terrasse du café de Couflens



JOUR 5

Départ Gîte d'étape de Rouze d'Ustou

Distance 9,5 km | 600 mètres de D+ | 850 mètres de D-

Dodo Gîte L'escolan en réservant en demi-pension avec un pique-nique pour le lendemain [52€/personne]

Goûter Faites une pause à la terrasse du café de Saint-Lizier

ITINÉRAIRE

8 jours de randonnée
avec un départ en train de nuit

JOUR 6

Départ Gîte L'escolan

Distance 14,5 km | 900 mètres de D+ | 900 mètres de D-

Dodo Gîte Les Oussailès [21€/personne] à Aulus-les-Bains

Miam miam Épicerie dans le village pour le pique-nique et le petit-déjeuner. Restaurant pour dîner.



JOUR 7

Départ Aulus-les-Bains

Distance 11 km | 1 200 mètres de D+ | 300 mètres de D-

Dodo Refuge de Bassiès en réservant en demi-pension avec un pique-nique pour le lendemain [69€/personne]

JOUR 8

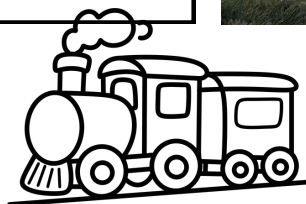
Départ Refuge de Bassiès

Distance 11 km | 950 mètres de D-

Arrivé Village d'Auzat

Transport Réserver un taxi vers midi pour la gare de Foix [75€]

Retour Train pour Paris à 12h50 avec 1 correspondance



CHECK-LIST MATÉRIEL



VÊTEMENTS

- ☐ Chaussures de randonnée
- ☐ Chaussettes de randonnée
- ☐ T-shirt respirant
- ☐ Short et/ou pantalon de marche
- ☐ Polaire
- ☐ Doudoune
- ☐ Veste imperméable
- ☐ Tongs ou sandales légères
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Tour de cou
- ☐ Tenue de nuit chaude et confort



TROUSSE DE TOILETTES

- ☐ Serviette microfibre
- ☐ Gant de toilettes
- ☐ Savon et shampoing naturels
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Peigne
- ☐ Mouchoirs et PQ
- ☐ À partager : Dentifrice, déodorant, crème solaire, crème hydratante, baumes à lèvres et lingettes.



MIAM MIAM

- ☐ Un mix de graines et fruits secs
- ☐ Des barres de céréales
- ☐ Un pique-nique



ACCESSOIRES

- ☐ Sac à dos d'environ 40L
- ☐ Housse imperméable
- ☐ Bâtons de randonnées
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Casquette ou chapeau
- ☐ Frontale
- ☐ Sac à viande ou petit duvet
- ☐ Masque de nuit & boules Quiès
- ☐ Poche à eau ou gourde
- ☐ Couteau / Couverts
- ☐ Petit tupperware (pour les refuges qui font des salades en pique-nique)
- ☐ Téléphone et chargeur
- ☐ Batterie externe
- ☐ Papiers d'identité et carte vitale
- ☐ Argent liquide, chèque et CB
- ☐ Sacs poubelle et Ziplocs
- ☐ Kit de débrouillardise : un bout de corde, une mini trousse de couture, des serflex, des pinces à linge, un briquet et du grey tape

En option :

- ☐ Des sacs de compression
- ☐ Un oreiller gonflable
- ☐ Des jumelles
- ☐ Un appareil photo
- ☐ Livre, sudoku ou jeu de cartes

CONSEILS POUR VOTRE AVENTURE

Sur les sentiers



6 ERREURS À ÉVITER

- ❑ **Partir avec des chaussures neuves** Après quelques kilomètres, ampoules assurées !
- ❑ **Trop se charger** Poids = fatigue. Pas facile de rogner mais emportez la juste dose et inspectez votre sac en rentrant : ne reprenez plus ce que vous n'avez pas utilisé.
- ❑ **Mal répartir la charge de son sac** Remplir son sac sans se poser de questions expose à de l'inconfort et des douleurs. C'est aussi risquer le déséquilibre. Pour bien charger son sac, on place les éléments les plus lourds au plus proche du dos. Le reste vient autour, en plaçant les éléments les plus légers à l'extérieur. Sans oublier de laisser accessibles ce qui peut servir en journée.
- ❑ **Partir sans carte** Même sur un chemin bien balisé, il faut avoir de quoi s'orienter : la météo peut rendre la visibilité mauvaise, des balises peuvent avoir été endommagées et on peut avoir envie de faire un détour ou de raccourcir l'itinéraire. Les applications sont très pratiques mais l'idéal est de les doubler d'une carte papier.
- ❑ **Oublier son couteau** C'est l'outil de base. Sa lame coupe mais peut aussi décapsuler, scier ou faire office de tournevis. S'il est multifonctions, c'est encore mieux.

- ❑ **Sous-estimer nourriture et hydratation** prévoyez 2L d'eau par jour et des collations pour l'énergie, l'endurance et le moral !



6 ASTUCES

- ❑ **Utilisez des sacs de compression** pour densifier votre sac. En compressant habits et sac de couchage, vous aurez plus de place, un sac mieux rangé et un sac plus dense donc plus facile à porter.
- ❑ **Emportez une paire de chaussettes de nuit.** Une paire chaudes, pas trop serrées et exclusivement portées pour dormir est le second secret d'une bonne nuit en refuge, après les boules Quiès.
- ❑ **Emportez du grey-tape** roulé sur un bout de bois. Ce gros scotch sert pour rafistoler un bâton, maintenir une semelle qui se décolle, combler une doudoune déchirée...
- ❑ **Emportez un journal.** Avec, on peut faire sécher l'intérieur de ses chaussures, s'asseoir dessus au pique-nique, démarrer un feu ou même le lire et faire les quiz en groupe.
- ❑ **Choisir un tour de cou opaque.** Il fera ainsi aussi un excellent masque de sommeil.
- ❑ **Partez tôt.** Les couleurs du matin sont magnifiques et cela vous laissera de la marge pour faire face aux imprévus.

CONSEILS POUR VOTRE AVENTURE

En refuge



À FAIRE

- **Penser à réserver** car les places sont limitées. Parfois longtemps à l'avance si l'on vise l'été. Et à prévenir en cas d'annulation. Le faire par téléphone est un bon moyen de prendre la température du lieu, d'être mis au courant d'éventuelles difficultés de la montée et d'informer le gardien des régimes spéciaux dont on aurait besoin.
- **Prévenir le gardien de son arrivée** une fois là-haut. Et de son départ le lendemain.
- **Avoir son sac à viande** pour ne pas dormir directement dans les couettes et couvertures fournies par le refuge.
- **Protéger son sommeil** avec des boules Quiès et un masque. Car rien ne sert de râler une fois couché. Un refuge, c'est une collectivité. Et le bon déroulement de la vie en collectivité commence par la tolérance.
- **Se montrer ouvert** aux autres. Même si la plupart des groupes restent entre eux, on y vient aussi pour chercher de la convivialité.
- **Demander des conseils** au gardien qui ne refuse jamais de répondre : leur rôle est aussi d'informer les randonneurs de passage.
- **Partir avant lever du soleil** car un lever de soleil en altitude est magique !
- **Écrire un mot** sur le livre d'or



À NE PAS FAIRE

- **Venir avec son dîner** pour ne pas passer à côté de la convivialité du lieu mais aussi, souvent, d'un délicieux repas !
- **Faire du bruit après 21h30** car certains partent (très) tôt le lendemain. En refuge, on essaye d'avoir de délicates attentions...
- **Traiter le gardien comme un hôtelier** car s'il fait tout, c'est aussi – et avant tout – un montagnard. Il serait donc dommage de se priver de son savoir en le prenant de haut.
- **Garder ses chaussures** alors que des Crocs sont mises à disposition.
- **Oublier sa frontale** pour lire ou se rendre aux WC la nuit, surtout s'ils sont en extérieur. Penser à activer la lumière rouge ou le mode mini. De quoi y voir juste assez pour plier ses affaires si les autres dorment.
- **Laisser ses déchets...** L'accès se fait à pied ou en hélicoptère : si chacun laisse sa poubelle, la situation peut vite devenir problématique pour les gardiens.
- **Être obnubilé par son téléphone** alors que réseau ne passe pas et que le refuge ne peut pas toujours partager ses capacités électriques. Pensez à avoir une batterie externe. Et vive la déconnexion !
- **Ne pas avoir de liquide ou de chèque** car les refuges prennent rarement la CB.

ET POUR VOTRE SÉCURITÉ...

TROUSSE DE SECOURS

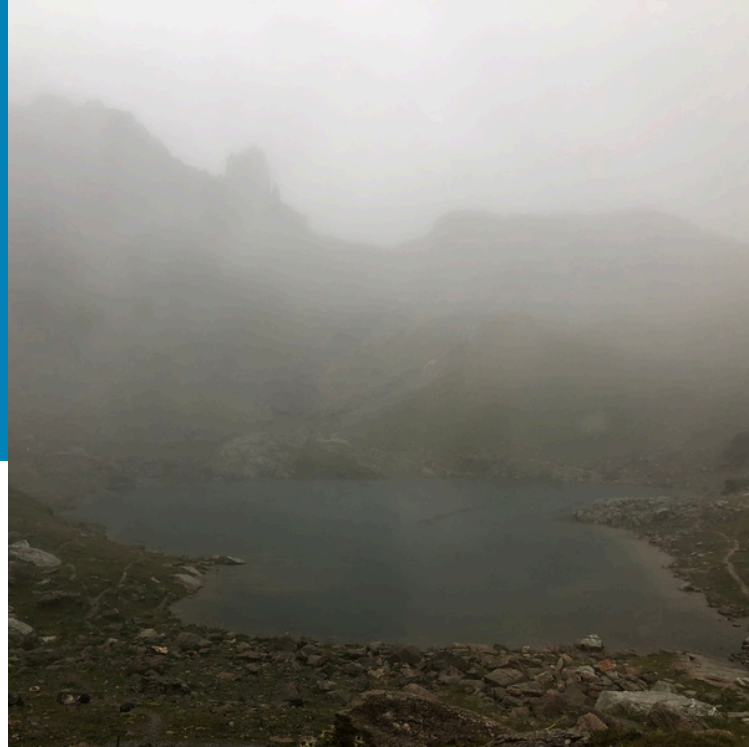
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Compresses et désinfectant
- ☐ Pansements et bandage
- ☐ Bande adhésive à mettre sur les zones de frottement et pansements (Compeed) si une ampoule est déjà là
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Antidouleurs et anti-inflammatoires
- ☐ Antidiarrhéique
- ☐ Pince à épiler
- ☐ Petits ciseaux ou coupe-ongles
- ☐ Et vos médicaments particuliers...

ASSURANCE

Ce guide ne vous assure pas contre un éventuel accident. Ne minimisez pas l'intérêt d'être protégé !

Quelques options pour partir tranquille :

- ☐ Appeler votre assurance
- ☐ Vérifier si votre CB offre ce type de garantie via l'achat d'un billet SNCF
- ☐ Adhérer au Clup alpin (FFCAM)
- ☐ Être membre du Club Vieux Campeur



LES BONS RÉFLEXES

- ☐ Vérifier la météo sans la sous-estimer et suivre son évolution, surtout en montagne où elle peut vite évoluer. Les gardiens de refuge peuvent être de précieux conseillers en montagne.
- ☐ Avoir un GPS qui fonctionne hors réseau, voire une carte IGN papier en cas de panne de batterie.
- ☐ Ne pas se surestimer, surtout en montagne où relief et terrain peuvent rendre la progression plus ardue.
- ☐ Avant de partir, informer des proches de son parcours, surtout en solo

NUMÉRO D'URGENCE
DANS TOUTE L'EUROPE





MERCI POUR VOTRE CONFIANCE !

**Profitez de votre aventure en nature !
Je serais ravie que vous me la
racontiez à votre retour...**

MON CONTACT

Email : sidonie@outdoorgo.com

Tel : 06 83 91 60 32

Copyright OutdoorGo!
Toute reproduction, même partielle,
de texte ou de photos publiés est interdite.