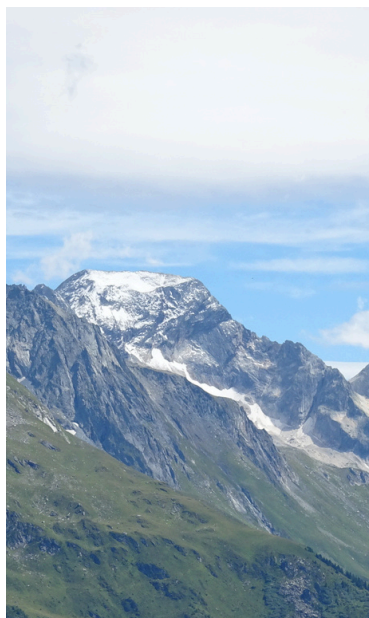


CARNET DE RANDO
**MON
AVENTURE
SUR-MESURE**

OUTDOOR
GO !



Par Sidonie Delaporte



SOMMAIRE

01. BRIEF DE DÉPART

02. ITINÉRAIRE

03. LISTE DE MATÉRIEL

04. CONSEILS

05. CÔTÉ SÉCURITÉ

BRIEF DE VOTRE TREK

Dans les Pyrénées

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...



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

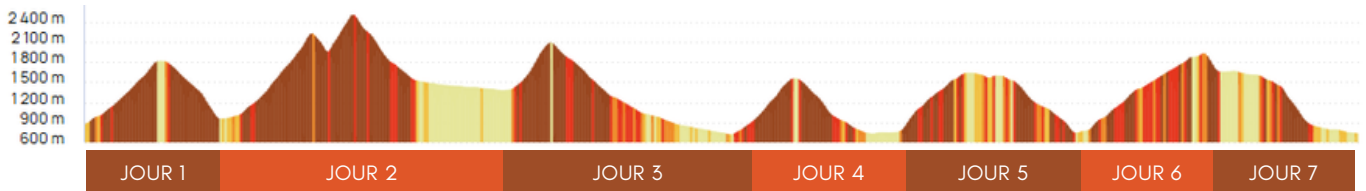
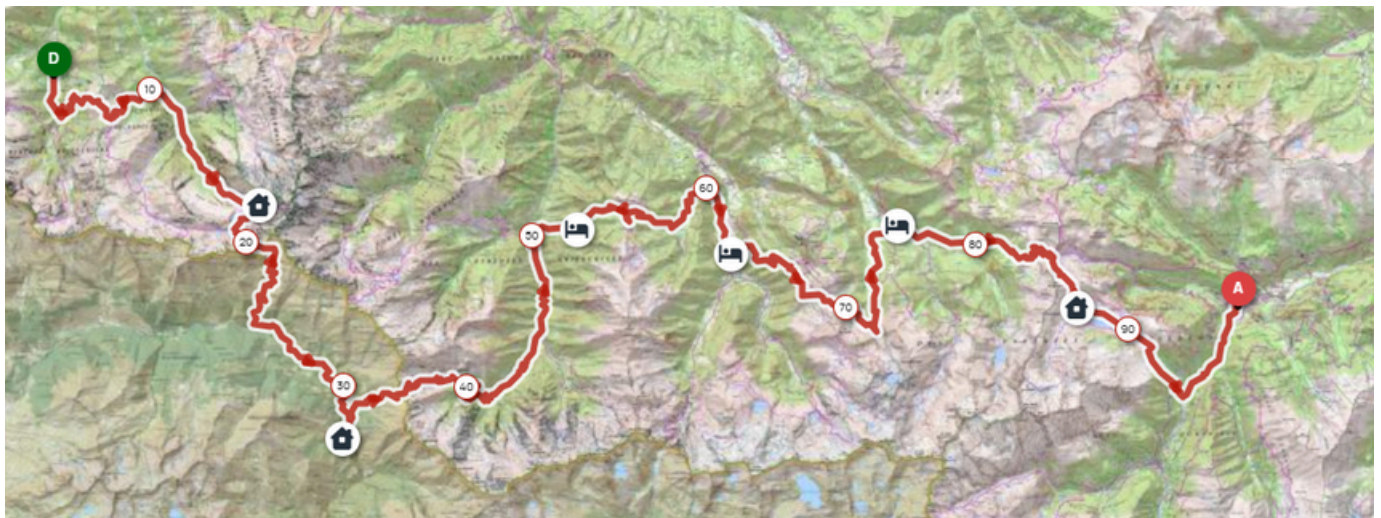
8 jours de randonnée
avec un départ en train de nuit

ITINÉRAIRE

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

Distance 98,5 km | 6 500m de D+ | 6 650m de D-

Trace GPX à télécharger via le QR code ci-contre



DÉPART EN FIN DE JOURNÉE

Transport Train de nuit depuis Paris Austerlitz pour Toulouse

Horaire Départ à 22h13 | Arrivée à 6h44

JOUR 1

Transport TER Toulouse - Foix de 7h14

Départ Réserver un taxi pour la Grange des Échards

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

Arrivée Maison du Valier

Repas Demi-pension, avec un pique-nique pour J2

JOUR 2

Départ Maison du Valier

Distance 7,5 km | 1 300m de D+

Extra Grimper au Mont Valier [2km | D+ 550m]

Arrivée Refuge des Estagnous

Repas Demi-pension, avec un pique-nique pour J3

ITINÉRAIRE

8 jours de randonnée
avec un départ en train de nuit

JOUR 3

Départ Refuge des Estagnous

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

Pause Profitez des trois lacs du jour : l'étang Rond, l'étang Long puis l'estany de Clavera côté espagnol

Arrivée Refuge del Fornet

Repas Demi-pension, avec un pique-nique pour J4

JOUR 4

Départ Refuge del Fornet

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

Goûter Faites une pause au café de Salau

Arrivée Ferme et gîte d'étape de Rouze d'Ustou

Repas Demi-pension // Acheter un pique-nique dans la mini épicerie du gîte pour le J5

JOUR 5

Départ Gîte d'étape de Rouze d'Ustou

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

Goûter Faites une pause au café de Saint-Lizier

Arrivée Gîte L'escolan

Repas Demi-pension, avec un pique-nique pour J6

JOUR 6

Départ Gîte L'escolan

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

Pause Tremper les pieds dans le ruisseau du Fouillet

Arrivée Gîte Les Oussailès à Aulus-les-Bains

Repas Réserver un restaurant pour dîner [La Goulue ou L'étape] // Acheter un pique-nique et un petit déjeuner à l'épicerie du village d'Aulus-les-Bains

JOUR 7

Départ Aulus-les-Bains

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

Pause Juste après l'ascension du col de Saleix, rafraichissez-vous à l'étang d'Alate avant d'arriver sur les étangs de Bassiès devant le refuge

Arrivée Refuge de Bassiès

Repas Demi-pension, avec un pique-nique pour J8

JOUR 8

Départ Refuge de Bassiès

Distance 11 km | 950m de D-

Arrivé Village d'Auzat

Pause Prenez un café en attendant votre taxi

Transport Taxi vers 11H30 pour la gare de Tarascon

Retour Train pour Paris en début d'après-midi



UNE TRACE GPX ?

Un fichier GPX stocke les coordonnées géographiques de votre itinéraire : **il vous permet de vous orienter**, tout en vous géolocalisant. Vous savez donc où vous êtes par rapport à votre itinéraire et par où il faut où aller. Vous pouvez l'utiliser sur votre montre ou votre smartphone.

COMMENT L'UTILISER ?

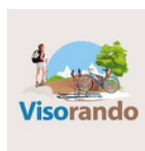
1. Télécharger une application de rando qui permet de visualiser la trace sur un fond de carte et qui permet de s'orienter même hors réseau.

Deux fonctionnalités que je recommande :

- Pouvoir visualiser sa trace sur un fond de carte IGN si on part marcher, ou courir surtout à la montagne [option payante, environ 25€ par an]
- Pouvoir créer ses propres traces avec un outil efficace pour devenir autonome le jour où vous aurez envie de vous essayer à l'exercice

Les applications que je recommande

Pour avoir les fonds de carte IGN



Pour les cyclistes : pas de fonds de carte IGN mais un super outils !



Vous avez une montre GPS ? Vous pouvez importer un fichier GPX via son application que vous ayez une Garmin, Polar, Suunto, Coros...

2. Créer un compte puis explorer l'application. Elles sont assez intuitives. Il faut chercher où « Créer un parcours » ou « Importer un fichier » depuis son téléphone ou son ordinateur.

RÉSERVATIONS

Petit récap pour
ne rien oublier !



TRANSPORTS

- Billet SNCF pour le train de nuit Paris - Toulouse
- Billet SNCF pour le TER Toulouse - Foix
- Billet SNCF pour le train Tarascon - Paris
- Taxi de la gare de Foix à la Grange des Échards vers 8H45
[environ 150€ avec Philippe Dedieu, réservation au 06 82 85 32 96]
- Taxi d'Auzat à la gare de Tarascon vers 11H30
[environ 75€ avec Chantal Taxi, réservation au 07 70 18 84 35]



HÉBERGEMENTS

- Jour 1 : Maison du Valier [DP + pique-nique] sur www.maison-du-valier.fr
- Jour 2 : Refuge des Estagnous [DP + pique-nique] sur www.refuge-les-estagnous.com
- Jour 3 : Refuge del Fornet [DP + pique-nique] par mail à refugidelfornet@yahoo.es
- Jour 4 : Gîte d'étape de Rouze d'Ustou [DP] sur www.ferme-de-rouze.fr
- Jour 5 : Gîte L'escolan [DP + pique-nique] sur www.lescolan.com
- Jour 6 : Gîte Les Oussailès au 05 61 96 03 68
- Jour 7 : Refuge de Bassiès [DP + pique-nique] sur www.refugedebassies.fr



REPAS, HORS HÉBERGEMENTS

- Départ : Prévoir le petit déjeuner et pique-nique du Jour 1
[changement rapide à Toulouse et peu d'offres autour de la gare de Foix]
- Jour 5 : Acheter de quoi pique-niquer à l'épicerie du gîte avant de partir
- Jour 6 : Réserver un restaurant pour dîner [La Goulue ou L'étape]
Épicerie d'Aulus-les-Bains pour le petit déjeuner et le pique-nique du J7

CHECK-LIST MATÉRIEL POUR CETTE AVENTURE



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 essayez d'emporter la juste dose et inspectez votre sac au retour : ne reprenez plus ce qui n'a pas servi. Avant d'investir dans du matériel ultraléger, pensez multifonctions : un foulard qui fait serviette, une crème hydratante pour visage et corps...
- ❑ **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 ou des balises peuvent manquer. Et vous pourriez avoir envie de faire un détour ou de rentrer plus vite. Les applications sont 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 aussi bien l'énergie que le moral !



6 ASTUCES

- ❑ **Utiliser des sacs de compression** 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.
- ❑ **Emporter une paire de chaussettes pour la nuit.** Une paire chaude, pas trop serrée et exclusivement portée pour dormir est le second secret d'une bonne nuit en refuge, après les boules Quiès.
- ❑ **Emporter 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, etc.
- ❑ **Emporter 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** Ainsi, il fera aussi un excellent masque de nuit.
- ❑ **Partir tôt** En plus des lumières magnifiques, cela laisse de la marge pour faire face aux imprévus, permet d'éviter les grosses chaleurs et de prendre le temps de faire des pauses.

CONSEILS POUR VOTRE AVENTURE

En refuge



À FAIRE

- ❑ **Réserver** car les places sont limitées et il peut être complet longtemps à l'avance. Penser à annuler si besoin. Appeler est un bon moyen de prendre l'ambiance du lieu, d'être mis au courant d'éventuelles difficultés d'accès et d'informer le gardien d'éventuels régimes spéciaux (végétarien, allergies, etc.)
- ❑ **Prévenir le gardien dès son arrivée.** Et de son départ le lendemain. Il vous indiquera votre dortoir, l'heure du dîner, etc.
- ❑ **Avoir un sac à viande** pour ne pas dormir directement dans les couettes et couvertures fournies par le refuge. Ou un duvet léger.
- ❑ **Protéger son sommeil** avec des boules Quiès et un masque. Car rien ne sert de râler une fois couché : un refuge, c'est aussi une collectivité. Et le bon déroulement de la vie en collectivité commence par la tolérance.
- ❑ **Se montrer curieux et ouvert aux autres.** Si les groupes restent souvent entre eux, on y vient aussi pour chercher de la convivialité avec ses voisins de table ou de dortoirs qui ont souvent de belles expériences à raconter.
- ❑ **Demander des conseils** au gardien qui a toujours plaisir à répondre : son rôle est aussi d'informer les randonneurs de passage.
- ❑ **Avoir du liquide ou des chèques** Ne comptez pas sur votre CB là-haut.



À NE PAS FAIRE

- ❑ **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,** c'est avant tout un montagnard. Il serait dommage de se priver de son savoir en le prenant de haut. Lui **donner un coup de main** sera (très) apprécié : débarrasser sa table, passer un coup d'éponge, etc.
- ❑ **Garder ses chaussures** alors que des Crocs sont mises à disposition. Ou **monter son sac à dos** dans les dortoirs. Pour des raisons d'hygiène et de place, ne prenez que le strict nécessaire avec vous.
- ❑ **Oublier sa frontale** pour lire ou aller aux WC, surtout s'ils sont dehors. Restez en mode mini ou, mieux, en lumière rouge. De quoi y voir juste assez pour ranger son lit.
- ❑ **Avoir son dîner** Dommage de rater le moment le plus convivial de l'expérience, surtout qu'on y mange souvent très bien !
- ❑ **Laisser ses déchets...** L'accès se fait à pied ou en hélicoptère : si chacun laisse sa poubelle, c'est ingérable pour les gardiens.
- ❑ **Être obnubilé par son téléphone** alors que le réseau ne passe pas et que le refuge ne peut pas toujours partager son électricité. Prenez une batterie externe.

ET POUR VOTRE SÉCURITÉ...

TROUSSE DE SECOURS

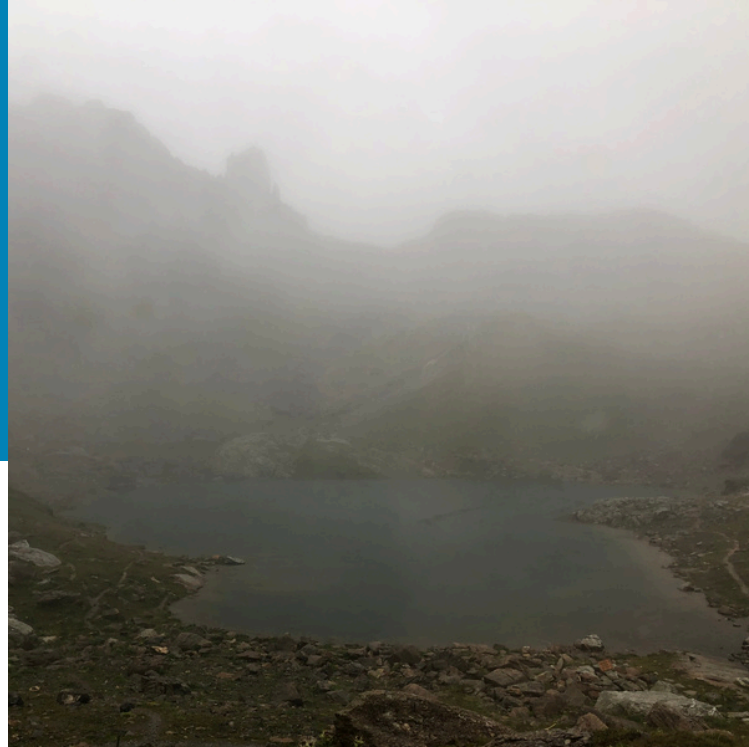
- Couverture de survie
- Compresses et désinfectant
- Pansements et bandage
- Bande adhésive à mettre sur les zones de frottement et pansements (Compeed) si une ampoule est déjà là
- Sérum physiologique
- Gel hydroalcoolique
- Antidouleurs et anti-inflammatoires
- Antidiarrhéique
- Pince à épiler
- Petits 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