

Montagne et gastronomie ariégeoises

29 avril au 1^{er} mai 2006

Organisateur : Michel GOLLAC

Vallées profondes et solitaires, forêts de hêtres, sommets d'où la vue s'étend librement vers la chaîne frontière enneigée : l'Ariège vous accueille ! Le pays de l'ours est aussi celui du confit de canard, d'une cuisine le plus souvent roborative, parfois raffinée, toujours authentique. Ici, le mot « terroir » n'est pas qu'un cliché publicitaire. A apprécier avec les jambes, les yeux et le palais !

PROGRAMME

Samedi 29 : de plaine en Pyrénées. Rendez-vous à 6 h 30 en gare de Boussens (Haute-Garonne). Accès possible en partant de Paris-Austerlitz la veille à 21 h 36 par train couchettes. Petit déjeuner puis transfert en taxi à Gaouats. Nous sommes encore en plaine, à 400 m d'altitude. La **vallée de l'Arbas** est une introduction aux Pyrénées. A travers hêtraies et clairières, collines et vallons, nous gagnerons la crête de la **Montagne de Cornudère** (1 561 m). Cette fois, nous sommes en Ariège et en montagne. La vue s'étend sur la plaine de la Garonne et sur les hauts sommets du Luchonnais et du Couserans. Descente sur Saint-Lary, dans la vallée de la Bellongue, où nous attend l'**Auberge de l'Isard**, « sympathique auberge » aux dires du Michelin, abritant le bar du village et une boutique de produits du terroir.

Dimanche 30 : de Bellongue en Biros. Des vallons typiquement pyrénéens, et même typiquement ariégeois, nous conduiront au **col de L'Herbe Soulette** (1 586 m). Un itinéraire en balcon au-dessus de la vallée du Ruch nous mènera, par la Mouillère du Louch, ancien lac comblé, au **col de Nédé** (1 356 m). Nous passons dans la vallée du Biros, directement dominée par le Mont Valier et par la haute chaîne qui forme la frontière franco-espagnole. Par le **col de Blazy** (1 309 m) et le hameau de Playras, descente sur Sentein, où nous ferons étape à l'hôtel du Crabère. Simplicité, mais aussi, si j'en crois l'accueil que j'ai eu au téléphone, convivialité seront au rendez-vous.

Lundi 1^{er} mai : face au Valier. Grimpette matinale, par le hameau d'Antras, au col de la Croix (1 260 m), puis au col des Morères (1 533 m). Un dernier effort et nous voici au **Pic de Sérau** (1 720 m), point culminant de la randonnée. Un superbe parcours en crête, offrant constamment une vue magnifique (par temps clair...) sur la chaîne frontière, le massif du Mont Valier et l'avant-pays ariégeois, nous conduit au **Pic de l'Arraing** (1 674 m). Il ne nous restera plus qu'à descendre sur Salsein et Audressein. Au confluent du Lez et de la Bouigane, nous prendrons le temps de visiter l'église **Notre-Dame-de-Tramezaygues**, remarquable par son campanile du XIV^{ème} siècle et surtout ses fresques du XV^{ème}. Dîner qu'on peut escompter non moins remarquable à l'**Auberge d'Audressein**, « bib rouge » au Michelin, 15/20 au Gault et Millau 2005. Pour assurer votre sécurité, et ne reculant devant aucun sacrifice, je l'ai testée l'été dernier. Cuisine à la fois inventive et inspirée par le terroir, cave classique mais de qualité, accueil prévenant et décontracté. Taxi pour Boussens. Train couchettes possible pour Paris-Austerlitz (arrivée le lendemain à 7 h 27).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement éventuel ou de la forme du groupe .

Inscription

Au plus tard le 15 avril, au secrétariat du CAF Ile-de-France, 12, rue Boissonade, 75014 Paris, avec versement d'un **acompte de 150 euros**. Référence : randonnée **06-RW 38**.

Important : dès que vous êtes inscrit, envoyez-moi un message pour préciser 1) si vous êtes à deux et vous souhaitez (d'un commun accord !) partager le même lit 2) si vous acceptez de partager le lit d'un(e) autre participant(e), chacun(e) emportant son « sac à viande » 3) si vous souhaitez, dans la mesure du possible, bénéficier d'une chambre à une place, moyennant un supplément.

La **participation aux frais** ne sera, hélas, pas négligeable car on n'a rien pour rien : à peu près **200 à 230 euros** selon la taille du groupe et vos souhaits pour vos chambres. Elle ne comprend pas les frais de transport de Paris à Boussens et retour, ni, en principe, les boissons et en-cas divers. En revanche, elle comprend, outre l'hébergement, les dîners du samedi, du dimanche et aussi le dîner du lundi, les petits déjeuners du samedi, du dimanche et du lundi, les transports en taxi.

Pour bénéficier de tarifs SnCF avantageux, vous pouvez avoir intérêt à acheter des billets pour (ou de) Luchon plutôt que Boussens.

QUELQUES INFORMATIONS

Niveau physique SOutenu. Les étapes sont assez longues et les dénivelées conséquentes. Je ne compte pas marcher très vite, mais pouvoir presser le pas si nécessaire est une sécurité, notamment en cas de mauvais temps.

<i>Étape</i>	<i>durée</i>	<i>Montée</i>	<i>Descente</i>
<i>Samedi 29</i>	8 h 30	1 200 m	900 m
<i>Dimanche 30</i>	8 h	1 100 m	1 000 m
<i>Lundi 1^{er}</i>	7 h	1 200 m	1 400 m

Niveau technique ▲▲ : itinéraire montagnard. Cette randonnée se déroule presque toujours sur des chemins ou sentiers, mais il y a quelques passages hors sentier et quelques pentes raides. Un enneigement tardif peut nous contraindre à nous munir de bâtons de marche, voire de piolets, et même à modifier notre itinéraire.

Hébergement, restauration

Hébergement en **hôtels**. Attention cependant : vous risquez de partager un lit deux places (voir le paragraphe « inscription »). Si ce n'est pas avec la personne de votre choix, vous préférerez peut-être glisser votre sac à viande entre les draps.

Dîners et petits déjeuners fournis. Déjeuners "tirés du sac".

Climat

L'Ariège bénéficie d'un climat de montagne à tendance océanique marquée. Les pluies n'y sont pas rares, notamment au printemps. L'orientation de la chaîne pyrénéenne est cause de particularités climatiques remarquables. Le vent de nord-ouest qui suit souvent les perturbations apporte ici des averses particulièrement abondantes et une fraîcheur accentuée, tandis que le vents de sud, par effet de foehn, amène un temps splendide, une visibilité parfaite et une chaleur surprenante.

Les mers de nuage, le matin ou à l'approche d'une perturbation, sont une autre spécialité locale. Elles offrent au randonneur qui se promène sur les crêtes un spectacle aussi beau qu'insolite.

Cartes et topos

IGN 1/25 000, n°1947OT et 2047OT.

Équipement

Indispensable

- chaussures de montagne à tige montante et semelles anti-dérapantes (type Vibram)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- anorak imperméable et coupe-vent
- chapeau
- crème solaire
- lunettes de soleil
- gourdes ou bouteilles incassables, pouvant contenir au moins 2 litres de liquide
- sacs poubelle (le CAF protège l'environnement !)
- couverture de survie
- deux bâtons de marche *obligatoirement télescopiques* (facultatifs s'il n'y a pas de neige ou si vous avez un piolet)

- frontale ou lampe de poche
- sifflet (en cas de brouillard)
- sac à viande ou drap
- votre carte du CAF

Vivement recommandé

- passeport ou carte d'identité
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- petite pharmacie personnelle
- gants
- guêtres
- chaussures légères pour le soir