

PROGRAMME ETE / AUTOMNE 2024

Montée à la porte de Trémul

BARGUILLERE SPORTS LOISIRS

4 bis Espace Serge Rumeau - 09000 SAINT PIERRE DE RIVIERE
secretariatbsl@gmail.com - <https://www.barguilleresportsloisirs.fr/>

Le club est affilié à la F.F.R.P : Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

**Dans le cadre de la pratique associative,
l'activité s'effectue dans le respect des règles d'encadrement
(Art. 12 du décret du 29 avril 2002)**

L'animateur :

- organise, conduit et encadre dans les meilleures conditions de sécurité, une randonnée reconnue par avance.
- assume vis-à-vis du groupe qu'il encadre une obligation de sécurité envers les adhérents. Il se réserve, pour des raisons climatiques, le droit de modifier la sortie du jour ainsi que l'itinéraire prévu.
- il est en droit de refuser une personne qui ne serait pas équipée de façon adéquate pour la randonnée (un équipement adapté pour la randonnée est un des éléments de la sécurité pour tout adhérent) ou qu'il ne jugerait manifestement pas apte aux difficultés proposées.

Le Groupe :

- Respecte les consignes données par l'animateur et du serre-file. Si nécessaire, les deux encadrants de la sortie demandent la mise en place d'un troisième animateur en fonction du nombre de participants et du terrain.
- Si quelques personnes désirent se détacher du groupe, elles devront être trois au minimum et rester à vue de l'animateur ou du serre-file.
- En cas de déplacement sur route, il est impératif de marcher en file indienne sur le bas-côté de la route choisi par l'animateur qui doit porter un gilet fluorescent,

L'adhérent :

- Doit prévoir un équipement adéquat suivant la météo du jour et la saison.
- Toute personne qui prend l'initiative de quitter le groupe est responsable civilement. Elle a l'obligation d'en avertir l'animateur (notons qu'une décharge de responsabilité n'a aucune valeur légale).
- Lors des sorties et du covoiturage organisé par les participants eux mêmes, les frais de transport seront partagés entre tous les occupants du véhicule.
- Les animaux domestiques ne sont pas admis lors des randonnées.
- Le certificat médical ou l'attestation attestant la non contre-indication de la pratique de la randonnée pédestre (et autres activités physiques pratiquées au sein de B.S.L.) est obligatoire conformément au Code de la santé publique.

LISTE DES ANIMATEURS DU PROGRAMME ETE/AUTOMNE 2024

	NOM & PRENOM	TELEPHONE
	ANGLADE Bernard	06 75 28 25 19
	BARRE Marc	06 33 25 74 64

	BRU Céline	06 51 18 65 20
	CAMPE Patrick	06 66 07 18 14
	DULMET Nicole	06 75 55 97 42
	FALSARELLA Martine	06 30 47 39 65
	FOURNIER Jacques	06 43 34 06 19
	GOUGEON Pascale	07 84 71 23 86
	MOULLIN Jean-François	06 80 45 07 37
	NEVEU Philippe	06 76 08 75 81
	RAINGEVAL Michel	06 70 72 73 05
	RIVERE Jean-Claude	06 81 91 83 65
	RIVERE Marie-Odile	06 32 88 58 74
	SAHUQUET Martine	06 42 30 37 70
	SICRE Sylvie	06 72 16 60 25
	VERDEAU Véronique	06 12 43 48 00

DATES ET CONSIGNES A RETENIR

1 : Consignes vestimentaires : vêtements adaptés à la pratique de la randonnée en montagne, le système des 3 couches : vêtement fin première couche respirante en synthétique, coton à bannir, deuxième couche isolante style polaire, veste type gore-tex en troisième couche protectrice) - chaussures de montagne étanches à tige montante et semelle crantée - Bâtons recommandés - sac à dos d'environ 30 à 40 L et un sur-sac pour la pluie - Dans le sac : une polaire, une couverture de survie - crème solaire. 2 gourdes ou une poche à eau pouvant contenir 1,5 litre + éventuellement une bouteille thermos. Le pique-nique - Quelques friandises de complément : fruits secs, biscuits... et votre pharmacie individuelle.

~~**2 : Assurance IMPN obligatoire pour la randonnée dite glaciaire avec petite escalade et les sports de glisse hivernaux (ski de piste et de randonnée)**~~

3 : Dernières "news" avant sortie. L'animateur, en général, publie sur le site BSL - rubrique actualités - un ou deux jours avant la sortie, les dernières infos concernant celle-ci : équipements, état du parcours et l'horaire si celui-ci diffère de l'horaire dit "normal".

4 : L'inscription est obligatoire pour toutes les sorties . Elle s'effectuera par appel ou SMS directement auprès de l'animateur de la sortie. Le nombre de participants sera ensuite transmis à Michel Raingeval pour les statistiques.

5: Horaires des sorties du mardi (sauf mention spéciale dans le programme ou sur le site BSL la veille de la sortie)
 (rendez-vous : parking Intermarché sur la droite, entrée N20)
 - de septembre à fin mai : départ à 8h15
 - de juin à fin août : départ à 7h

6: Taux du remboursement kilométrique : 1 € par tranche de 10 kilomètres aller et retour par personne

7: Vacances scolaires zone C:

- Eté : du 6 juillet au 1 septembre 2024

8 : Séjour à Carqueirane: du 18 au 25 mai

9 : Séjour Planes : du 10 au 12 juin

10 : Séjour en Vanoise : du 22 au 29 juin

11 : Séjour à Espalion du 4 au 8 septembre

12 : Séjour à Calp (Espagne) du 30 septembre au 7 octobre

13 : Assemblée générale BSL le 12 octobre

14 : Fest-images à Saint Pierre le 16 novembre à St Pierre à partir de 16h 30 . Thème : les constructions en pierres sèches.

15 : 10 ans de réintroduction du bouquetin en Ariège. 4 conférences et 14 randonnées thématiques organisées gratuitement du 12 avril au 26 octobre avec le Parc et les accompagnateurs : renseignement JC RIVIERE.

TYPE : **A/R** = aller et retour - **B** = Boucle

Difficulté :

^ Durée : 3 à 4 h - Dénivelé : 200 à 500 m	^^^ Durée : 5 à 6 h - Dénivelé : 800 à 1200 m
^^ Durée : 4 à 5 h - Dénivelé : 500 à 800 m	^^^^ Durée : 6 h et plus - Dénivelé : 1200 m et plus

Date	Désignation Covoiturage Aller & Retour	Type	Distance	Dénivelé positif & Durée	Difficulté	Remarques	Animateurs
Mardi 7 mai	Tuc de Rase- Cournard (2096m) depuis la centrale d'Estours 145 km	AR	14 km	1450m 9h	^^^^		NEVEU P
Mardi 7 mai	Pic d'Estibat depuis le col de Port 62 km	B	9.5 km	500m 4h 30	^^		FOURNIE R J
Mardi 14 mai	Environs de Prades 110 km	B	15 km	600 m 5h	^^	Prades / Montaillou / col de Balaguès / col de Pierre blanche / bois de Drezet	SAHUQUE T M
Séjour Carqueirane du 18 au 25 mai							
Mardi 21 mai	Prat d'Albis 36 km	B	15 km	350 m	^^	Pla des Peyres / roc Mouché / Bataille / la Dévèze / Le Picou	RAINGEVAL M DULMET N
Mardi 28 mai	Port de Lartigue 86 km	AR	15 km	1300m 7h	^^^^	Départ : Lartigue usine EDF	RAINGEVA L M DULMET N

Dim 2 juin	Sortie flore avec les amis du Parc : boucle du roc Ste Julie	B		450 m	^		RIVERE MO Anne-lise D
Mardi 4 juin	La Soulane de Vicdessos depuis le parking de l'office du tourisme de Vicdessos 62 km	B	12 km	480m 4h	^^		FOURNIE R J
Mardi 4 juin	Coume d'Or 150 km <u>Départ 6h</u>	B	20 km	1000m 7 h	*****	Départ col du Puymorens / coume d'en Garcia / Coume d'Or / pic de Cortal Rosso / porteille du Lanoux / cortal rosso	GOUGEON P DUNAC D
Séjour Planes du 10 au 12 juin							
Mardi 18 juin	Andorre : lac de la vallée du Riu 140 km	AR	11km	720 m 5h	^^	Els Plan, grand lac du Riu (2545 m)	RIVERE JC RIVERE MO
Mardi 18 juin (dépt 6h) au jeudi 20 juin	Randonnées en Val d'Aran 160 km Hébergement hôtel Vilagaros 4 étoiles (117.5 € / pers en ½ pension)	J1 J2 J3	5h 30 6h 30 4 h	400 m 700 m 500 m	^^ ^^ ^^	Petit tour des Colomers Tuc de Rosari Estany Pudo	BARRE M <u>Renseignements et inscriptions avant le 31 Mai</u>
Séjour Val Cenis du 22 au 29 juin							
Mardi 25 juin	Orris de Belcaire 86 km	B		800m 8h	***	Lartigue / Orris de Belcaire / cabane de Gaffouil <u>Passage en dévers après les orris</u>	MOULLIN JF FALSARELLA M
Mardi 2 juillet <u>Dép 6h</u>	Pic des Pessons-Montmalus 168 km	B	15 km	1000m 8 h	***	Départ Grau Roig / les étangs / col des Pessons / retour par le Montmalus	GOUGEON P DUNAC D

Mardi 2 juillet	Le Tarbesou et les étangs de Rabassoles depuis le col de Pailhères 122 km	B	11 km	720m 5h	^^	<u>Uniquement si beau temps</u>	FOURNIER J
Mardi 9 juillet et mercredi 10 juillet	Pic Montcalm (3077 m) et pique d'Estats (3143 m) nuit au refuge du Pinet 80 km	AR	J1: 4h J2: 9h	1100 m 1200m	^^^^		RIVIERE JC RIVIERE MO <u>renseignements et inscriptions avant le 1 juin</u>
Mardi 9 juillet	Les Bésines 134 km	AR	13 km	700 m 5h 30	^^		VERDEAU V
Mardi 16 juillet <u>Dép 6h</u>	Le Roc Blanc (2542 m) 160 km (final par piste forestière)	AR	11 km	950 m 6h 30	^^^	Refuge Laurenti / lac Laurenti / col du Laurenti <u>final en option (escalade facile)</u>	SAHUQUE T M
mardi 16 juillet(5h) au jeudi 18 juillet	Randonnées dans le parc des Encantats 210 km Hébergement hôtel Castellarnau 3 étoiles (149 € /pers en 1/2 pension)	J1 J2 J3	9 h 7h 30 6h 30	850 m 1000m 750 m	^^^	Collada de Monestro Pic de la Rateira Sierra de Sendrosa <u>Bonne condition physique demandée : étapes longues et passages en roche</u>	BARRE M <u>renseignements et inscriptions avant le 15 juin</u>
Dim 21 juillet	Pointe M Sébastien (2648m) avec amis du Parc			1160m	^^^	depuis Soulcem	RIVIERE JC
Mardi 23 juillet	Pic de l'Homme par lac d'Aygue longue 106 km	AR	9 km	1000m 6 h	^^^		VERDEAU V

Vend 26 juillet	“ les sentinelles de la vallée de Saurat” avec les amis du Parc					^		RIVERE JC
Sam 27 juillet	“la république des cloutiers de Ganac” avec les amis du Parc RDV 16h salle des fêtes de Ganac							RIVERE JC
Mardi 30 juillet	Col de Crabérous / chemins de la liberté 152 km <u>Départ 5h 30 de Foix</u>	B	20 km	1470 m 9-10 h	**** (IBP 144)		Départ col de la Core/ cabane de Subéra / crash Halifax / col de Crabérous / cabane de l'Eychelle) <u>rando</u> <u>exigeante</u> <u>(longueur /</u> <u>dénivelée)</u>	ANGLADE B CAZES M
Mardi 30 juillet	Boucle de l'étang d'Artats depuis Gourbit 46 km	B	11 km	980 m	^^			VERDEAU V
Mardi 6 août	Porteille de Barbouillère par étangs de Baxouillade 120 km	AR	14 km	1250m 9h	****		Départ : parking du Fanguil <u>Dévers</u> <u>prononcé au</u> <u>dessus du</u> <u>lac supérieur</u>	MOULLIN JF FALSARELL A M
Mardi 6 août	Les étangs de Fontargente depuis le Pla de las Peyres 84 km	B	11 km	800m 4h 30	^^			FOURNIE R J

Mardi 13 août	L'étang d'Arbu depuis 3° lacet avant le port de l'Hers 86 km	AR	7 km	400m 4h	^^		BRU C
Mardi 13 août	Pic de Cabaillère (2555 m) 104 km	B	12 km	850 m 6 h	^^^	Départ Pla de Laspeyres / étang noir de Cabaillère / pic de Cabaillère // étang de Mirabail/ vallon Coume de Varilhes <u>Sans balisage, souvent hors sentier et avec pentes raides</u>	SICRE S
Jeudi 15 août	La pastorale en Barguillère avec les amis du Parc	B	12 km	300m	^		RIVERE JC
Mardi 20 août	Pic de Malcaras depuis les orris du Carla (Soulcem) 92 km <u>Départ 6 h</u>	AR	8 km	1250m 7 à 8 h	^^^^ (IBP 160)	<u>Randonnée très exigeante : 30 % de pente moyenne</u>	ANGLADE B CAZES M
Mardi 20 août	Granges de Balagué	B	13 km	700 m	^^	Départ d'Alas	CAMPE P
Samedi 24 août	10 eme Trobala del port de Bouet avec les amis du Parc	AR		1000m	^^		RIVERE JC

Mardi 27 août	Pic de Paumaude 148 km	B	11km	1150m 6h 30	^^^	Départ hameau de Rouech (St Lary) / montée à travers les granges au col de Quimes //Pic de Paumaude/ descente crête N / cabane de Taus	SICRE S
Mardi 3 sept	Traversée du cirque de Cagateille 160 km	B	11 km	1000m 6h	^^^^	Passage par les lacs d'Alet et de la Hilette	RAINGEVAL M DULMET N
Séjour Espalion du 4 au 8 septembre							
du lundi 9 sept (5h) au jeudi 12 sept	Randonnées découverte en ARAGON Hébergemen t J1 hôtel- appart LOS TREDOS (Ainsa) et J2 et J3 en appart casa AURELIA (Alquezar) 150 € la ½ pension	J1 J2 J3 J4	5 h 4 h 9 h 4 h	650 m 450 m 400 m 100 m	voir remarques soulignées en rouge	Sierra de MONDOTO ALQUEZAR balade et descente dans le canyon Gorgas de SAN JULIAN Mallos de RIGLOS et Aguarales de VALPALMAS Congost de Mont-Rebei <u>Contre- indiqué aux personnes sujettes au vertige (passerelles/ ponts suspendus et vide vertigineux)</u>	BARRE M <u>renseignem ents et inscriptions avant le 15 juin</u>
Mardi 10 sept	Cabane du Quioules par le pont du pas de la Crabe 74 km	B	10 km	600 m 4h 30	^^	Départ du parking de Riète. <u>Passages boueux</u>	SAHUQUE T M

Mardi 17 sept	Etangs de la Grave depuis le Fanguil par la vallée d'en Beys 120 km	AR	20 km	1300m 9/10h	AAAA	Très long / très beau après en Beys	NEVEU P
Mardi 24 sept <u>départ 6h</u>	Le Carlit (2921 m) 156 km	AR	18 km	1280m 8h 30	AAAA	Départ du parking del'étang El Passet	GOUGEON P DUNAC D
Mardi 24 sept	Croix de Millet 84 km	B	16 km	660m 6h	^^		VERDEAU V
<i>Séjour Calp (Espagne) du 30 sept au 7 octobre</i>							
Mardi 1 oct	Port de Saleix depuis Saleix 75 km	B	14 km	1000m 7h	AAA	aller par les crêtes retour par le fond de vallée	NEVEU P
Mardi 8 oct	Etang bleu de la vallée du Garbet 160 km	B	12 km	1150m 7h	AAAA	Dépt : Coumebière Arrivée : Agneserre (manip voitures à faire)	RAINGEVAL M DULMET N
Mardi 8 oct	Olbier / Sem 68 km	B	11 km	730 m 5h 30	^^	Olbier/ Montréal de sos/Goulier col de Risoul / anciennes mines / palet de Samson	SAHUQUE T M
Mardi 15 oct	Col d'Aychade (2083 m) 80 km	B		1000m 6h	AAA	Depuis parking Riète	RIVERE JC RIVERE MO
Mardi 22 oct	Col d'Ayens depuis Lacourt 104 km	AR	15 km	700 m 7h	^^		CAMPE P
Mardi 29 oct	Le massif de Lujat 40 km	B	10 km	700 m	^^	Ornolac / chapelle de Lujat / jasse / col d'Ussat	SAHUQUE T M

Laquet dans le Quérigut devant le Tarbésou

BARGUILLERE SPORTS LOISIRS

propose deux sections principales

Les Isards de la Barguillère :

- Randonnées à la journée le mardi, le dimanche et le week-end ponctuellement
- Rando douce, section Saint Girons, le jeudi après midi
- RandoSanté®, section Saint Pierre de Rivière, le vendredi après-midi
- Marche nordique, le mercredi après midi et le samedi matin
- Séjours 3 à 4 fois par an

Et en hiver :

- Ski de fond le dimanche
- Ski alpin le jeudi
- Raquettes à neige le mardi et ou le dimanche

2 randonnées d'essai avant d'adhérer

Ener'gym : séances de gym au foyer de Saint Pierre de Rivière

lundi de 19h30 à 20h30, mercredi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15, jeudi de 9h à 10h, de 10h15 à 11h15 et de 18h40 à 19h40 , vendredi de 19h à 20h

mais aussi des rencontres amicales, manifestations culturelles tout au long de l'année

*Ce club de loisirs et de sports, rassemblant plus de 300 adhérents,
animé par des animateurs confirmés et des bénévoles, existe depuis 1979*

pour en savoir plus et si vous souhaitez nous rejoindre

Site internet : barguilleresportsloisirs.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/IsardsdeLaBarguillere>

Messagerie & Secrétariat : secretariatbsl@gmail.com

Vos interlocuteurs :

Jean-Claude Rivère : 06 81 91 83 65 : <i>Rando Santé</i> Michel Raingeval : 06 70 72 73 05 : <i>Les isards</i> ou Philippe Neveu : 06 76 08 75 81 : <i>Les isards</i>	- pour la section Ener'gym : Marie-Noëlle Serres : 06 79 38 30 18
--	--