



SORTIE DU SAMEDI 10 janvier 2026

La boucle tronquée du Séronais La Bastide-de-Sérou (09)

TRANSPORT : en car

Départ : 7h30 précises du parking situé rue Alain Savary, à Castanet Tolosan

Retour : vers 18h00...

TARIF : 19 €

PROGRAMME : Boucle tronquée d'environ 5h00 de marche, 16 km et 450m de dénivelé positif cumulé. Dans le Couserans, au cœur du parc naturel régional des Pyrénées Ariègeoises. Bref une randonnée accessible aux habitués de nos sorties longues mensuelles qui demande quand même de la vigilance car le terrain par endroits est glissant et très boueux. C'est ce qui fait son charme avec les points de vue sur le mont Valier, ses paysages et les animaux rencontrés bovins et chevaux .

Le matin : Dès le départ nous empruntons une partie de la voie verte, l'ancienne voie ferrée qui reliait Foix à Saint Girons puis nous la quittons pour rencontrer la première difficulté : une grimpette de mise en jambes bien venue pour l'élimination des excès commis lors des fêtes des semaines précédentes. Elle nous amène à Aron le point culminant de la randonnée (585 m). Puis la descente : le chemin serpente dans une forêt de conifères. Là, votre vigilance est requise car le sol est glissant. Nous arrivons au lac de Mondely que nous longeons par la rive sud jusqu'à notre point de pique nique.

A midi : Pique-nique tiré du sac. (pas d'abri)

Après-midi : Afin de favoriser la digestion nous cheminons un moment sur terrain plat avant d'entamer à nouveau une montée le long de prairies où de belles vaches grises regardent passer notre train de randonneurs. Prudence : ne pas se moquer, car il y a parmi elles quelques taureaux. Si elles n'ont pas été transformées en raviolis italiens, nous les verrons. Puis c'est la descente et le retour à la civilisation. Si c'est humide, un peu de boue comme à Lieurac en février. Descente jusqu'à Caujac où nous retrouvons la voie verte puis le bus à Montel.

NE PAS OUBLIER : chaussures de randonnées et bâtons très fortement recommandés, équipement pour pluie, vent, soleil, petits bobos ; eau et pique-nique et pour les grands et grandes délicates un pantalon de rechange pour monter dans le bus.

INSCRIPTIONS / ANNULATIONS et RENSEIGNEMENTS :

Privilégiez l'**inscription en ligne via Yapla** ou retournez le bulletin d'inscription à retrouver sur le site web de randOxygène (onglet "randonnées du samedi") à Sylvie Gordon **avant le 6 Janvier**

En cas d'annulation prévenir :

Sylvie Gordon 21 rue de la Marelle 31320 Castanet : tél. 06 82 45 22 06

La veille de la rando, si empêchement **après 17h, prévenir JP D'Herbomez Tel : 06 88 18 27 38**

Randonnée réservée en priorité aux adhérents et, dans la limite des places disponibles, aux invités qui devront s'inscrire par mail à l'adresse : **sylvie.gordon31@gmail.com**

Prochaine sortie : randonnée courte 24 janvier 2026 Cintegabelle (31)

randonnée longue 07 février 2026 Les coteaux de serre Pont du casse (47)

.....