

Le Chemin de la Liberté

Une randonnée inoubliable

Une page de notre histoire

Un moment de convivialité

Les 10-11-12-13- juillet 2025

Pour la 31^o année l'association **Le Chemin de la Liberté** organise sa randonnée commémorative sur les traces de ceux qui refusaient l'oppression nazie durant le dernier conflit mondial.

Cette manifestation, limitée à 120 participants, bénéficie du soutien technique du CAF, de l'Eterlou Seixois, clubs affiliés à la Fédération Française du Milieu Montagnard.

Pour satisfaire le plus grand nombre, deux formules sont proposées :

- La Grande Traversée en 4 jours, du 10 au 13 juillet.
- La Haute Montagne en 2 jours, les 12 et 13 juillet.

La responsabilité technique de la randonnée sera assurée par des accompagnateurs bénévoles de l'association.

La randonnée empruntant un itinéraire de haute montagne avec marche sur névés est accessible à tout randonneur habitué à ce genre d'exercice, bien entraîné et correctement équipé.

Les participants n'ayant pas le niveau requis ou dont le comportement pourrait nuire au bon fonctionnement du groupe seront reconduits en vallée.

Au départ, un contrôle de l'équipement vestimentaire pourra être effectué dans le cas où les conditions météorologiques ne seraient pas optimistes. Toute personne insuffisamment équipée sera refusée et ne pourra prétendre à aucun remboursement.

Pour bénéficier de la législation des manifestations organisées par des associations, tous les participants doivent être membres de l'association **Le Chemin de la Liberté**. Le montant de l'adhésion de 30 euros doit être réglé au moment de l'inscription en plus des frais de participation.

L'organisateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire et/ou le déroulement de la randonnée en fonction des conditions météorologiques (15 cm de neige fraîche au matin du 14 juillet 2002), ou de la hauteur résiduelle de neige (passage au col frontière supprimé en 2013 et en 2014).

Chaque participant non licencié dans une fédération sportive gérant une activité randonnée doit présenter, lors de l'inscription, le questionnaire de santé et si vous avez répondu oui à une seule question, un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée en montagne au-dessus de 2000m d'altitude et certifier être correctement assuré, notamment en responsabilité civile.

Bien que ne présentant pas de difficulté technique particulière, cette randonnée est déconseillée aux personnes sujettes au vertige et n'arrivant pas à maîtriser correctement leur handicap.

Pour les personnes non habituées à la pratique de la montagne, il faut savoir qu'une randonnée de plus de 8 heures de marche effective avec un dénivelé positif de plus de 1000 mètres est éprouvante et exigeante pour l'organisme. Cette exigence augmente avec la répétition des efforts sur les 4 jours et avec les conditions météorologiques (forte chaleur, pluie, froid...). Cette forte sollicitation de l'organisme peut être incompatible

avec certains traitements médicaux et en cas de doute, ne pas hésiter à se renseigner auprès de son médecin.

Ne pas oublier qu'avec l'avancée en âge certaines facultés physiques, telles que l'endurance et la récupération diminuent.

Le poids du sac étant un facteur de fatigue très important, il faut veiller à avoir un sac le moins lourd possible en n'emportant que le strict nécessaire. Le poids du sac ne devrait pas dépasser 20% du poids du porteur. (Maximum 15kg).

DES SACS A DOS ALLEGES

Afin de limiter le poids des sacs chaque participant devra remettre aux organisateurs sa tente avec son nom indiqué dessus. (celle-ci sera remise au muletier qui la montera à la cabane de la Subera puis en bus vers l'Espagne.

A titre d'exemple, voici l'équipement de base nécessaire :

-1 paire de chaussures de montagne obligatoire

- 1 tee-shirt et un pantalon, de préférence en tissu synthétique (sèche très rapidement),
- 1 veste polaire,
- 1 veste imperméable (le poncho n'est pas adapté à la marche en montagne),
- 1 casquette ou chapeau,
- 1 paire de gants,
- 1 tenue de rechange (tee-shirt, pantalon, chaussettes),
- 1 petit morceau de savon,
- 1 fond de tube de dentifrice,
- 1 brosse à dents,
- 1 tube de crème solaire,
- 1 serviette de toilette,
- 1 paire de chaussures légères pour les soirées,
- Quelques feuilles de papier toilette, briquet
- 1 petit sac poubelle,
- 1 lampe frontale
- 1 couverture de survie,
- 1 trousse de secours (bande élastoplaste, compeeds, désinfectant, strap)
- Quelques vivres de course (fruits secs, barres de céréales...), et une gourde d'eau d'au minimum 1 litre (le dimanche pas de source sur le parcours)
- Carte européenne d'assurance maladie en cours de validité.

Chaque participant devra **obligatoirement se munir d'une paire de bâtons** ou d'un bâton de montagne, en prévision d'un éventuel dysfonctionnement du genou.

-

Complément pour la Grande Traversée (4 jours) :

- Tente et duvet, (petit volume et compressible) tapis de sol
- Repas du vendredi soir un apéritif dînatoire (grillades) sera offert par l'Association ainsi que le petit déjeuner du samedi matin et prévoir pour le samedi midi (le repas du dimanche midi peut être fourni par le refuge sur commande lors de l'inscription).

Complément pour la Haute Montagne (2 jours) :

- Repas du samedi midi (le repas du dimanche midi peut être fourni par le refuge sur commande lors de l'inscription).

Libre à chacun d'ajouter un équipement de confort à condition de pouvoir le porter sans fatigue excessive

Nous vous conseillons également de vérifier attentivement vos chaussures. Les semelles de certains modèles ayant une fâcheuse tendance à se décoller, cet incident peut être très pénalisant en fonction de l'endroit où il

se produit, il est en effet inenvisageable d'aborder un névé dans ces conditions. A titre d'exemple, en 2015 nous avons eu 3 cas dès le premier jour.

Enfin un conseil « très pratique » mais qui a toute son importance pour nos amis les montagnards. Pour satisfaire à vos besoins naturels, notamment lors du bivouac à la Subéra, veuillez-vous éloigner de la cabane (lieu de vie du berger) et faire disparaître le papier hygiénique (brûlage ou sac poubelle personnel); ainsi le cadre de vie du berger sera moins pollué et plus agréable et les randonneurs suivants seront moins déçus.

POUR LE REFUGE DES ESTAGNOUS, ils ne sont pas équipés pour les cartes bancaires. Pensez à prendre de euros (si vous voulez boire de la bière ou autre)

Le but de l'organisateur étant de permettre à tous de réaliser cette randonnée dans les meilleures conditions, la prise en compte de ces quelques conseils permettra d'éviter les éliminations qui ont tendance à se multiplier (12 en 2015), c'est très frustrant pour les intéressés et pénalisant pour l'organisateur.

Programme de la Grande Traversée :

Jeudi 10 juillet : (1030m) (18,20km)

6h30 heures de marche effective, 1030 mètres de dénivelé positif, 18,20 Km.

7h00 : cérémonie de départ au pont du Chemin de la Liberté à Saint-Girons (390m), appel des participants et remise des badges.

12h30 : arrivée au col de l'Artigue (900m) à Sentenac d'Oust, cérémonie à la stèle du passeur Louis Barrau, buffet froid (1) descente sur Seix 1h30 5km

16h30 : arrivée à SEIX

19h00 : réception et vin d'honneur à la mairie de Seix.

20h00 : repas à la salle polyvalente. Hébergement des randonneurs au gymnase de Seix.

Vendredi 11 juillet :

6h30 de marche effective, 1255 mètres de dénivelé positif, 15 Km.

7h00 : petit-déjeuner à la salle polyvalente.

8H00 : départ de Seix (510 m).

9H15 : arrivée a stèle des évadés de France à AUNAC, cérémonie.

12h30 : arrivée à la piste de l'Aube pour un buffet froid

17H00 : installation pour le bivouac hors cabane.de la SUBERA (1499m)

19h00 : apéritif dînatoire convivial offert par l'organisateur (pâtes en salade avec des légumes ...) saucisse grillée, fromage...

Samedi 12 juillet :

6h30 de marche effective, 1400 mètres de dénivelé positif, 13 Km.

8h00 : Boisson chaude petit-déjeuner offerte par l'association. (Café ou thé, pain, beurre, quatre/quart)

8h30 : départ du parcours de haute montagne.

10h30 : cérémonie de la délégation britannique sur le lieu du crash d'un bombardier Halifax (2100 m)

Franchissement du col des Crabérous (2382 m) après une raide montée et descente délicate avec des pierres instables.

13h00 : repas tiré du sac à la cabane des Espugues (2110 m).

Passage à l'étang de Milouga (1959 m), rude rampe dans de gros rochers et franchissement du col de Pécouch (2462 m).

17h00 : arrivée au refuge des Estagnous (2245 m).

18h30 : apéritif et repas (2 services si plus de 90 personnes), nuitée au refuge.

Dimanche 13 juillet :

6h00 de marche effective, 600 mètres de dénivelé positif, 13 Km.

6h30 : petit déjeuner.

7h45 : départ vers l'étang Rond (1929 m), passage délicat avec main courante, étang Long (2125 m)

Franchissement du col frontière de la Pale de la Clauère (2522 m) après une longue montée sur un névé peu pentu.

13h00 : repas tiré du sac à l'étang de la Clauère (2230 m) et longue descente vers la vallée de la Noguèra Pallaresa (1480 m).

16h00 : transfert en taxi et bus vers Alos de Isil et Esterri d'Aneu. Douche au gymnase d'Esterri

18h00 : cérémonie de clôture et repas au restaurant « hotel Val d'Aneu »

21h30 : départ des bus pour le retour vers Saint-Girons et Seix avec arrivée après minuit.

Programme de la Haute Montagne :

Samedi 12 juillet :

8h30 de marche effective, 1620 mètres de dénivelé positif, 19 Km.

5h30 : départ du bus de la Place de l'Allée à Seix.

6h00 : départ de la randonnée du col de la Core (1360 m).

8h00 : arrivée à la cabane de la Subéra (1499 m) et boisson chaude offerte par l'association.

8h30 : suite du programme commun avec la Grande Traversée.

Participation aux frais :

La Grande Traversée en 4 jours : 250 euros pour :

Buffet du jeudi midi,

Transfert d'Aunac à Seix,

Repas du jeudi soir,

Nuitée et petit déjeuner,

Buffet du vendredi midi,

(Grillades a la Subera)

Repas du samedi soir,

Nuitée et petit déjeuner au refuge des Estagnous

Transfert vers Esterri d'Aneu,

Repas du dimanche soir,

Transport en bus d'Esterri d'Aneu à Saint-Girons ou Seix

La Haute Montagne en 2 jours 220 euros pour :

Transport en bus de Seix au col de la Core,

Repas du samedi soir,

Nuitée et petit déjeuner au refuge des Estagnous.

Transfert vers Esterri d'Aneu,

Repas du dimanche soir,

Transport en bus d'Esterri d'Aneu à Saint-Girons ou Seix.

Inscriptions :

Maison du Chemin de la Liberté

**Boulevard Aristide Bergès
09200 Saint-Girons**

E-mail : contact@chemindelaliberte.com

Site : www.chemindelaliberteinfos.fr

Tél : 05,61,66,35,68

ouvert : lundi, mardi et jeudi de 10h à 12h et 14h à 17h30

Le mercredi de 10h à 12h

Le vendredi et samedi sur rendez-vous

IMPORTANT

Aucune demande d'inscription ne pourra être prise en compte si elle n'est pas accompagnée du chèque correspondant, du certificat médical d'aptitude à la randonnée au-dessus de 2000m et de l'assurance individuelle.

Renseignements :

Guy SERIS, président de l'association

Tél. 05 61 66 87 60

Cyril RENAILLER, responsable de la randonnée

Tél. 06 51 28 27 28

E-mail : cyril.renailler@gmail.com

Paul WILLIAMS guide de montagne

Tél 06.52.06.12.50

E-mail : pyreneesmountainadventure@hotmail.com

Renseignements complémentaires :

Dans un livre « Le Chemin de la Liberté » de Scott Goodall

(Disponible à la Maison du Chemin de la Liberté)

COMPLEMENT D'INFORMATION

Le mercredi 9 juillet à 16h30 une première cérémonie du souvenir se déroulera à la stèle au lieu-dit «**Kercabanac**» et à l'issue, un pot de l'amitié aura lieu au **MUSEE DU CHEMIN DE LA LIBERTE** à SAINT GIRONS à partir de 18h.