

## **Tous les jours sur 100% radio Les 3 idées balade 14 aout 2024**

Direction les Pyrénées-Atlantiques

### **Balade au pied de La Rhune à Ascain**

Profiter d'une escapade calme aux portes d'Ascain et respirer à plein poumons.

Depuis Ascain et non loin de la carrière, on embarque pour une courte balade jusqu'à la cabane basse d'IHZELAI. De deux kilomètres mais présentant plus de 200 mètres de dénivelé positif, cette escapade est un peu engagée. Mais en prenant notre temps, on va la faire avec plaisir !

Petit conseil : Des chaussures de rando sont conseillées. Faites attention à vos chevilles.

Direction l'Ariège

### **Promenade autour d'Esteiches et chevaux ariégeois**

Depuis Seix, profitez d'une bonne baignade dans les eaux claires du Salat, en plein été.

Chouette petit tour entre les hameaux du Haut Salat. Une balade idéale par une chaude journée d'été ! Au sommet, c'est un point de vue magnifique sur les massifs autour d'Aulus-les-Bains et de la station de Guzet-neige qui vous attends. La descente sur le hameau à travers les anciennes terrasses est assez raide, attention à ne pas prendre trop de vitesse !

Direction la Lozère

### **Remparts naturels de Nîmes-le-Vieux et faune cachée**

À la crête du chaos, je vous propose d'admirer la vue à 360° sur le Causse Méjean avec au sud, les Cévennes et le Mont Aigoual.

Le sentier de Nîmes-le-Vieux, dans le Parc national des Cévennes, offre une variété de paysages typiques du Causse Méjean. Des croupes caillouteuses et arides, aux cuvettes de terre profondes redessinées par le trait sinueux des charrues, en passant par les corniches qui se dressent tels des remparts, on ne se lasse pas de ces fabuleux paysages ! Sans oublier les vastes étendus de rochers déchiquetés dont les formes interrogent et captivent tout à la fois le visiteur. On apprécie également la biodiversité remarquable du coin : oiseaux, lapins, lièvres, campagnols, serpents, lézards, grillons, criquets, orchidées, carlines... Bref vous l'aurez compris, cette balade est une invitation pour se reconnecter à la nature, en famille ou avec les amis !

