

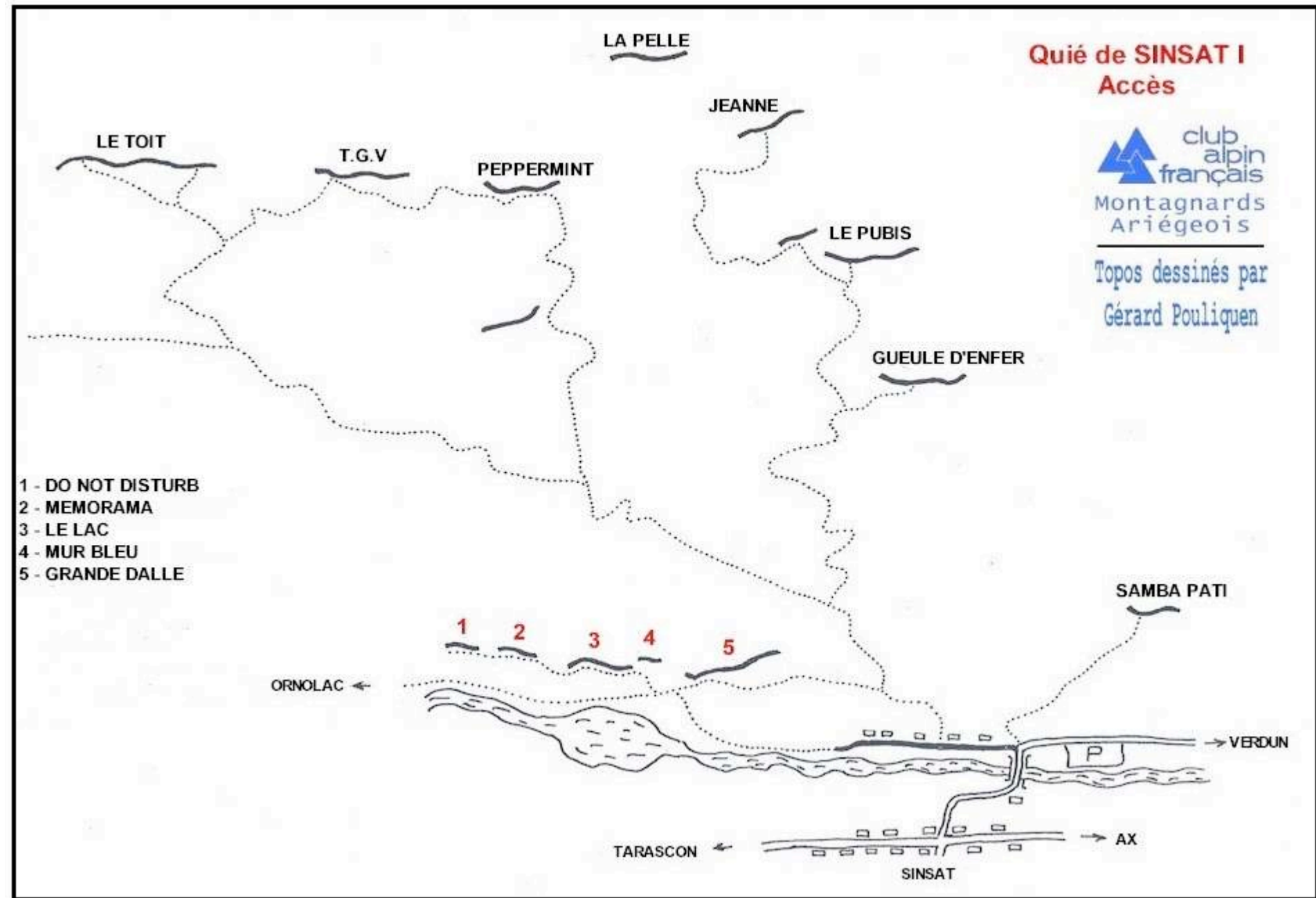
QUIÉ DE SINSAT I

(Accès Sinsat)



Le Plan d'accès

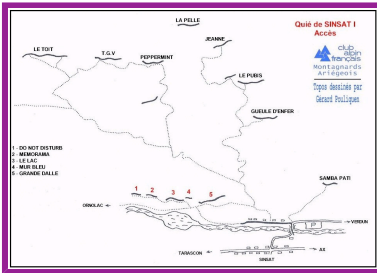
Le site	- Quié de SINSAT I - Accès Sinsat	Imprimer la DESCRIPTION
L'Accès	<p>L'accès au site : de Tarascon prendre la RN20 jusqu'à Sinsat. Dans Sinsat tourner à gauche et franchir le pont métallique sur l'Ariège.</p> <p>Le parking : juste après le pont sur la droite, parking aménagé.</p> <p>L'accès aux voies : du parking longer l'Ariège vers l'ouest, prendre le chemin de la falaise de Sinsat, au bout de 5mns le sentier de la falaise part horizontalement sur la gauche. En continuant tout droit au bout de 10mns le sentier du Pubis part sur la droite (raide). En continuant tout droit on atteint au bout de 25mns un replat. Le sentier qui part à gauche à flanc conduit vers TGV/Protéine en 50mns. Tout droit, le sentier mène au secteur Peppermint (raide).</p>	
Les Secteurs	<p>1 - <u>La falaise de Sinsat</u> - 10 mns d'accès - 117 voies - niveau 6c / 7 en majorité</p> <p>2 - <u>Le Pubis</u> - de 35 à 55 mns d'accès selon les sites - voies de 3 à 6 longueurs (niveau 6 en majorité)</p> <p>3 - <u>TGV / Protéine</u> - 50 mns d'accès - grandes voies de 5 à 10 longueurs (niveau TD sup à ED)</p> <p>4 - <u>Peppermint</u> - 45 mns d'accès - 7 à 8 longueurs grandes voies (niveau TD inf à ED)</p> <p>5 - <u>La Pelle</u> - 1 H d'accès - 3 grandes voies (niveau TD sup à ED inf)</p>	
Les Descentes	D'une manière générale, les descentes se font en rappel dans chaque voie à l'exception des voies de La Pelle qui se descendent à pied versant opposé jusqu'aux rappels du Pubis.	
L'Orientation	Le Quié de Sinsat est orienté Sud. Les périodes favorables sont le printemps - l'automne et l'hiver.	
Le Topo	Le Quié de Sinsat de Jean Denis Achard (1998) est pratiquement à jour des voies du massif.	
Les Rapaces	Il y a un arrêté préfectoral interdisant l'escalade sur le secteur TGV / Protéine du 1er février au 1er juillet.	



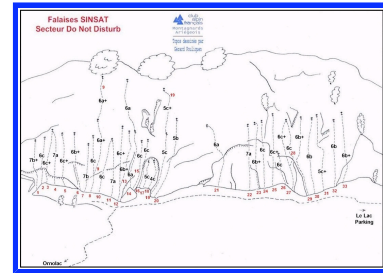
- 1 - DO NOT DISTURB
- 2 - MEMORAMA
- 3 - LE LAC
- 4 - MUR BLEU
- 5 - GRANDE DALLE

Falaises de SINSAT

Secteur Do Not Disturb



Le plan d'accès



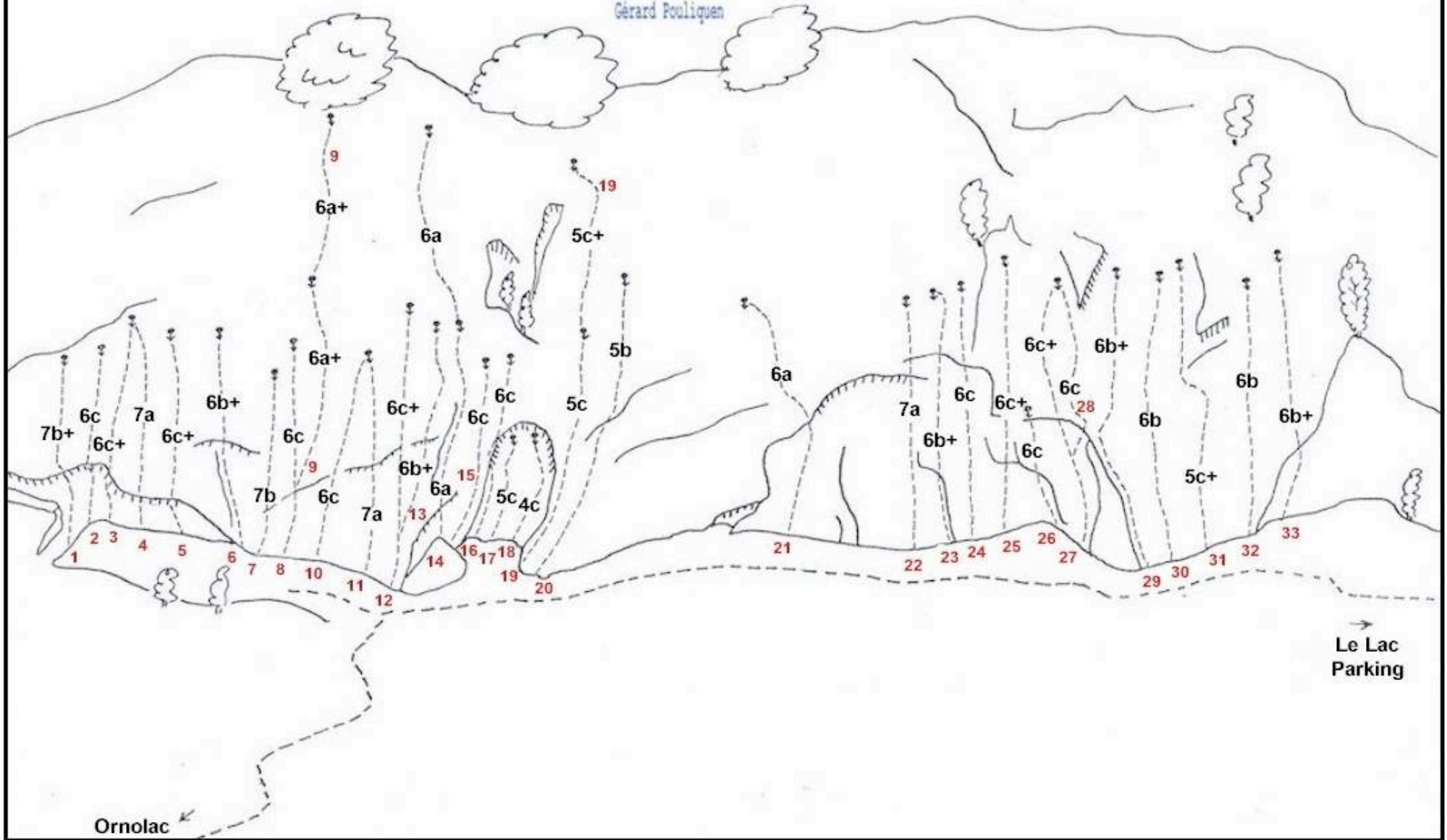
Le topo

	<p>-FALAISE DE SINSAT - Secteur Do not disturb</p>	<p>Imprimer la DESCRIPTION</p>
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat, longer l'Ariège sur 100m par la petite route jusqu'au départ du sentier commun aux falaises de Sinsat et aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du toit (panneau indicateur). Après 5 mns d'une montée raide prendre à gauche le sentier horizontal (panneau indicateur) qui après une légère descente permet d'accéder au secteur de la grande dalle. Poursuivre vers l'ouest en longeant le pied de petites parois secondaires, quitter ensuite le sentier de randonnée qui mène à Ornolac et monter sur la droite par une petite sente qui conduit au secteur du lac. Longer la paroi vers la gauche, une petite sente horizontale conduit en 50 mètres au secteur Mémorama puis 30 mètres plus loin au secteur do not disturb. 20 mn de marche d'approche.</p>	
<p>Les voies</p>	<p>Le secteur Mémorama est un mur vertical qui comprend des voies de 15 à 25 mètres de haut dans un niveau de difficulté variant entre le 6a et 6c. Le secteur Do not disturb est un mur légèrement déversant dans un calcaire ocre foncé qui peut paraître parfois peu adhérent. La majorité des voies ont une hauteur de 20 et 25 mètres, avec 2 voies de 2 longueurs qui montent jusqu'au sommet de la falaise. Le niveau de difficulté de ce secteur est dans le 6a/6c avec quelques voies en 7.</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies sont entièrement équipées en scellements et plaquettes. Prévoir une corde de 70 mètres et 13 dégaines maximum.</p>	
<p>La descente</p>	<p>Les voies se descendent en rappel ou en moulinette.</p>	

Falaises SINSAT Secteur Do Not Disturb



Topos dessinés par
Gérard Pouliguen



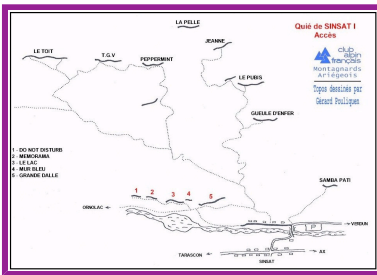
N°	Voie	Longueur	Niveau	Hauteur
DO NOT DISTURB				
1	Toit ABC		7b+	18m
2	Tiens, voilà du bourin		6c	18m
3	Un toit pour tous		6c+	20m
4	Vice prisé		7a	20m
5	Vérin ironique		6c+	18m
6	Le tartier vertical		6b+	18m
7	Pas vue, pas prise		7b	15m
8	Ensof le bas rouge		6c	18m
9	Do not disturb	L1	6a+	25m
.	.	L2	6a+	20m
10	Dangerous		6c	18m
11	I don't know		7a	18m
12	Ce tyran nommé désir		6c+	22m
13	Zodiacal		6b+	22m
14	Aux frontières du réel	L1	6a	22m
.	.	L2	6a	20m
15	Plaisir solitaire		6c	20m
16	Kalimouxo		6c	20m
17	Tabata cash		5c	10m
18	Un coup d'encens		4c	10m
19	Requin qu'essence	L1	5c	22m
.	.	L2	5c+	22m
20	20 ans déjà		5b	30m
MEMORAMA				
21	Diagonal prout		6a	22m
22	L'papayou		7a	20m
23	L'homme qui ne daubait plus		6b+	22m
24	Bijou de famille		6c	22m
25	Mémorama		6c+	25m
26	Crapaud buffle		6c	12m
27	Equinoxe		6c+	20m
28	Génération moulinette		6c	20m
29	Expectative		6b+	22m
30	Castafiore bazooka		6b	22m
31	Les parisiens		5c+	22m
32	Yellow foot		6b	20m
33	P'tit Lili		6b+	20m



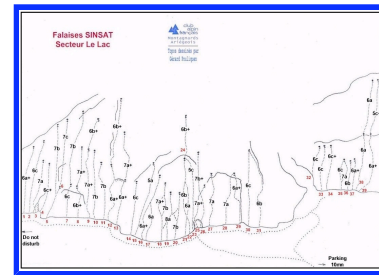
Falaises SINSAT Secteur Do Not Disturb

Falaises de SINSAT

Le LAC



Le plan d'accès

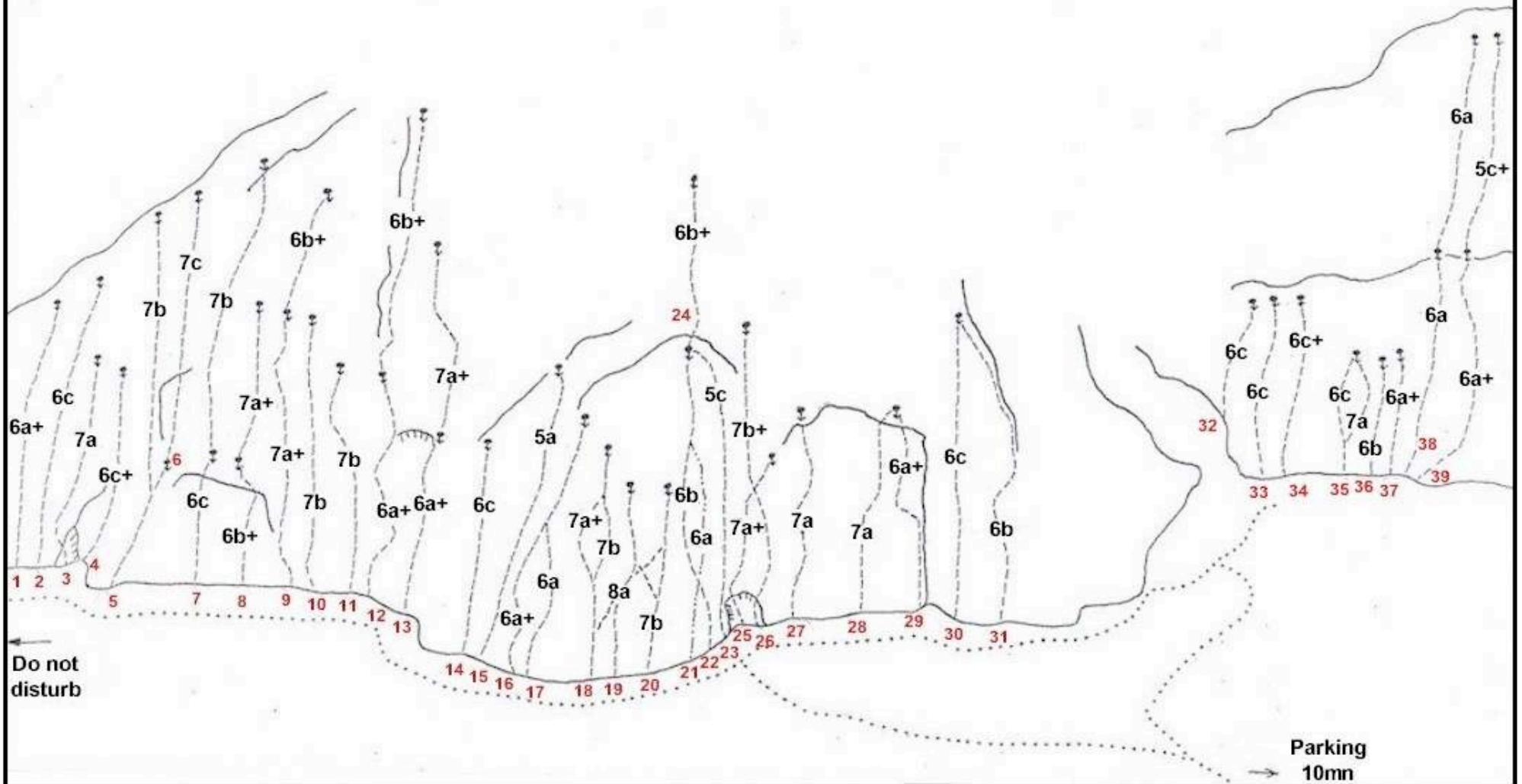


Le topo

	<p>- FALAISE DE SINSAT - Secteur Le lac.</p>	<p>Imprimer la DESCRIPTION</p>
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat, longer l'Ariège sur 100m par la petite route jusqu'au départ du sentier commun aux falaises de Sinsat et aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du toit (panneau indicateur). Après 5 mns d'une montée raide prendre à gauche le sentier horizontal (panneau indicateur) qui après une légère descente permet d'accéder au secteur de la grande dalle. Poursuivre vers l'ouest en longeant le pied de petites parois secondaires, quitter ensuite le sentier de randonnée qui mène à Ornolac et monter sur la droite par une petite sente qui conduit au secteur du lac. 15 mn de marche d'approche.</p>	
<p>Les voies</p>	<p>Sur la gauche se situe le secteur du lac. C'est un mur vertical à légèrement déversant qui comprend des voies de 15 à 45 mètres de haut dans un niveau de difficulté variant entre le 6a et le 7c. Sur la droite se situe le secteur du mur bleu. C'est un mur vertical à trou dans la partie gauche de niveau 6b/6c. La partie droite comporte des voies de 2 longueurs de niveau 5c/6a.</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies sont entièrement équipées en scellement et plaquettes. Prévoir une corde de 70 mètres et 13 dégaines maximum.</p>	
<p>La descente</p>	<p>Les voies se descendent en rappel ou en moulinette.</p>	

Falaises SINSAT Secteur Le Lac

club
alpin
français
Montagnards
Ariégeois
Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



N°	Voie	Longueur	Niveau	Hauteur
C'EST A VOIR				
1	Des rats peurs		6a+	25m
2	Raideurs indigestes		6c	30m
3	A l'heure des frayeurs		7a	20m
4	Toujours trop prêt ?		6c+	20m
5	Les rois du yoyo		7b	35m
6	Se acabo		7c	35m
7	De kismoqueton	L1	6c	12m
.	.	L2	7b	30m
8	Fantasy	L1	6b+	12m
.	.	L2	7a+	18m
9	C'est à voir	L1	7a+	30m
.	.	L2	6b+	15m
10	La neuvième baffe		7b	30m
11	Au clair des allumettes		7b	22m
12	Energiquement votre	L1	6a+	22m
.	.	L2	6b+	25m
13	Songs of the wind	L1	6a+	15m
.	.	L2	7a+	22m
LA LAME DECOLLEE				
14	4 pétards pour un bouddha		6c+	18m
15	Bloque ton bloc		5a	25m
16	Bidibulle		6a+	20m
17	Bétapi		6a	20m
18	A vous l'honneur		7a+	18m
18 °	A vous le passage qui assure		7a+	18m
19	Passage à vide		8a	15m
19 °	Le passage sûr		7b	15m
20	C'est sûr si t'assure c'est pas dur		7b	15m
20 °	Assure avant le dernier acte		7c+	15m
21	Redox		6a	20m
22	Un autre monde		6b	20m
23	Le choix du roy		5c	20m
24	L'empire de Gratonnas		6b+	18m
25	Pet de zébu		7a+	15m
26	Taquet, taquet plus		7b+	28m
27	Hein ? con ! hue !		7a	18m
28	Cinquième dimension		7a	18m
29	Au bord d'elle		6a+	18m
30	Sida merdical		6c	30m
31	Attention estrong		6b	30m

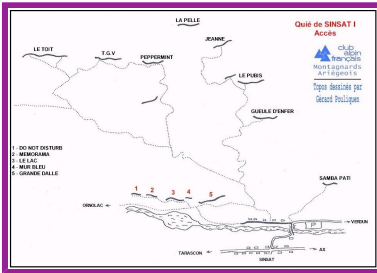


Falaises SINSAT Secteur Le Lac

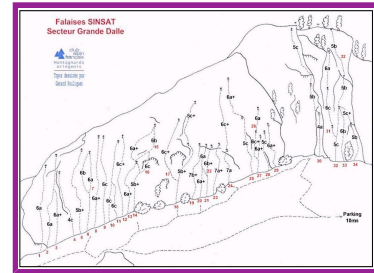
N°	Voie	Longueur	Niveau	Hauteur
LE MUR BLEU				
32	L'épée noire		6c	15m
33	Rainbow warrior		6c	25m
34	Signé furax		6c+	25m
35	Gagman		6c	15m
36	Baquet cadeau		6b	15m
37	Ballerine		6a+	15m
38	La mi à Bella	L1	6a	35m
.	.	L2	6a	30m
39	Nicolas le jardinier	L1	6a+	35m
.	.	L2	5c+	30m

Falaises de SINSAT

La Grande Dalle



Le plan d'accès



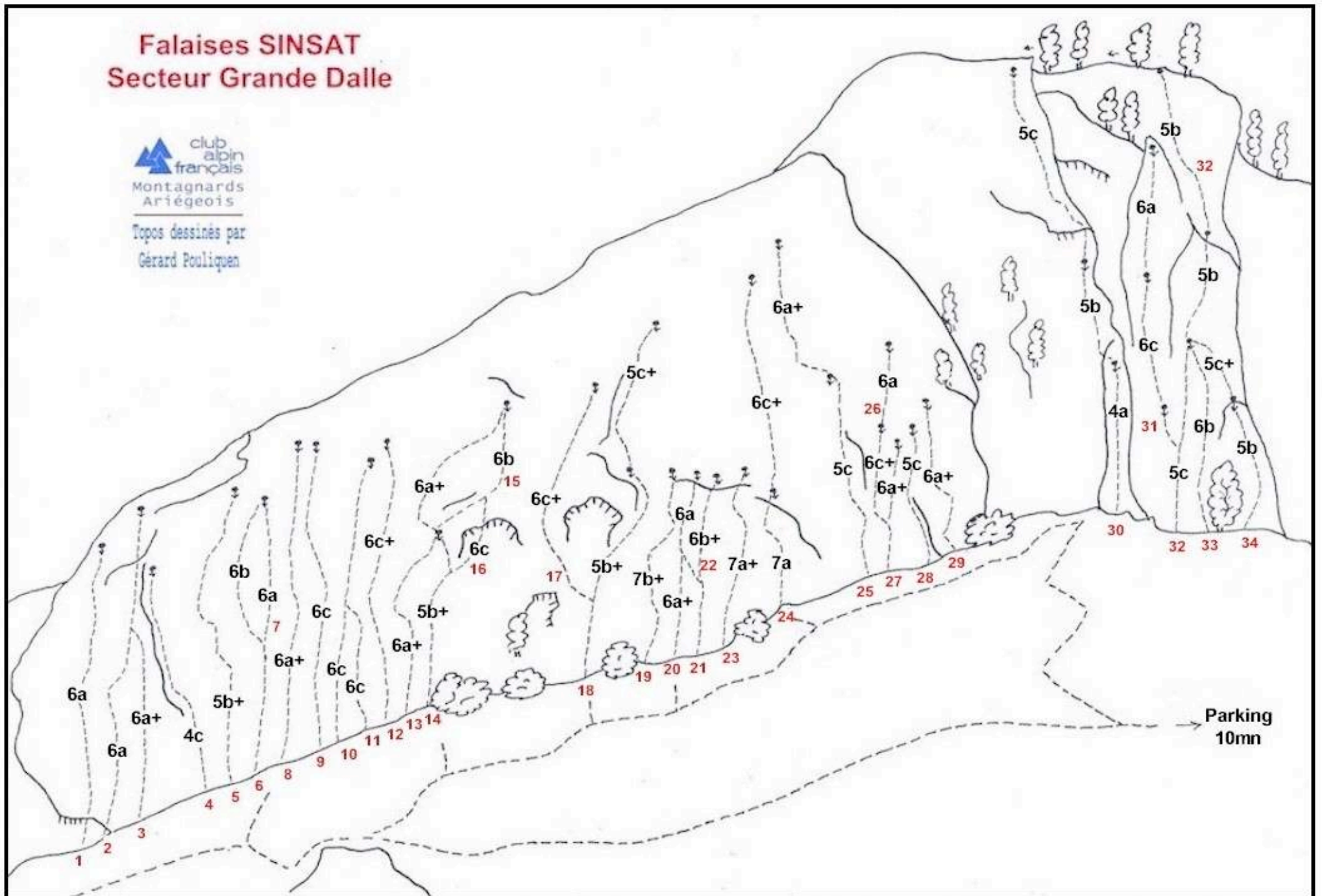
Le topo

	<p>-FALAISE DE SINSAT - Secteur La grande dalle.</p>	<p>Imprimer la DESCRIPTION</p>
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat, longer l'Ariège sur 100m par la petite route jusqu'au départ du sentier commun aux falaises de Sinsat et aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du toit (panneau indicateur). Après 5 mns d'une montée raide prendre à gauche le sentier horizontal (panneau indicateur) qui après une légère descente permet d'accéder au secteur de la grande dalle. 10 mn de marche d'approche.</p>	
<p>Les voies</p>	<p>Le secteur de la grande dalle est un des 1er secteur équipé en Ariège. La majorité des voies sont dans le niveau 6a/6c avec un équipement parfois un peu espacé et souvent un 1er point un peu lointain. Les grandes classiques sont un peu patinées. Les voies font entre 25 et 50 mètres pour une ou deux longueurs .</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies ont été entièrement rééquipées en scellement et plaquettes à l'exception des 4 voies de droite situées après la voie du dièdre du crâne qui sont dans l'équipement d'origine (1984) en spits de 8. Prévoir une corde de 70 mètres et 13 dégaines maximum.</p>	
<p>La descente</p>	<p>Les voies se descendent en rappel ou en moulinette.</p>	

Falaises SINSAT Secteur Grande Dalle



Topos dessinés par
Gérard Pouliquen

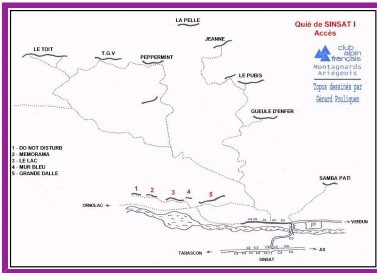


N°	Voie	Longueur	Niveau	Hauteur
LA GRANDE DALLE				
1	Roc autopsie		6a	30m
2	Fondu enchaîné		6a	30m
3	Haut les mains		6a+	30m
4	Déodanthrope		4c	25m
5	Los bire firéal		5b+	30m
6	Les souris ont la peau dure		6b	28m
7	Les souris ont la peau tendre		6a	28m
8	J'ai peur des mouches		6a+	35m
9	Engagement provisoire		6c	35m
10	Variante à Momo		6c	30m
11	Chiche qu'on bulle		6c	30m
12	Je vous salue Marie		6c+	30m
13	Ton autre chemin	L1	6a+	20m
.	.	L2	6a+	18m
14	Premier de cordée		5b+	20m
15	Chevauchée fantastique		6b	18m
16	Légende de Tarzan		6c	35m
17	Cap'tain Colla		6c+	35m
18	Lichen globe trotter	L1	5b+	20m
.	.	L2	5c+	20m
19	Action directe		5b+	20m
20	Pas du trou		6a+	20m
21	Esculape		6a	20m
22	Flegme olympique		6b+	20m
23	Si c'est pas sur		7a+	20m
24	Chier poil	L1	7a	15m
.	.	L2	6c+	30m
25	Le mur du vieux grimpeur	L1	5c	32m
.	.	L2	6a+	18m
26	Cachous lajaunie	L1	6c+	25m
.	.	L2	6a	12m
27	Septembre vert		6a+	20m
28	Salut les Mickeys		5c	20m
29	Silicose man		6a+	22m
LE DIEDRE DU CRANE				
30	Le dièdre du crane	L1	4a	30m
.	.	L2	5b	20m
.	.	L3	5c	30m
31	Suzé matinale	L1	5c	25m
.	.	L2	6c	25m
.	.	L3	6a	25m
32	Banane des gens heureux	L1	5c	30m
.	.	L2	5b	25m
.	.	L3	5b	25m
33	Appartement 818		6b	30m
34	Conservation de la matière	L1	5b	20m
.	.	L2	5c+	15m

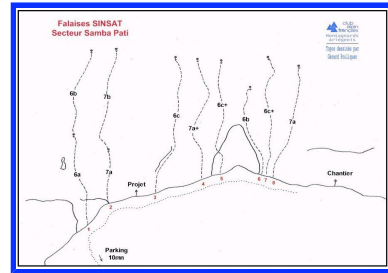


Falaises SINSAT Secteur Grande Dalle

Falaises de SINSAT Samba Pati



Le plan d'accès

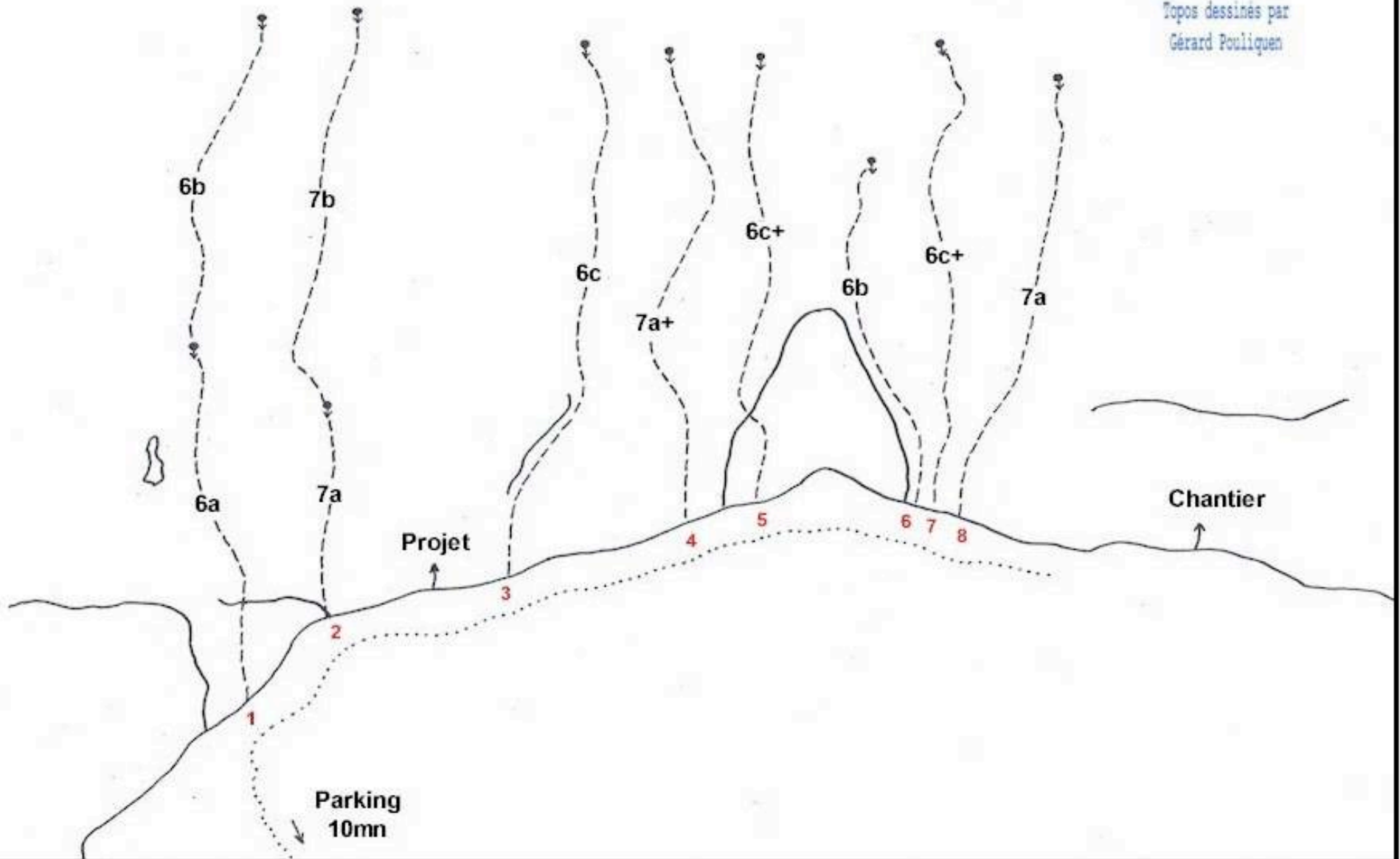


Le topo

	<p>- FALAISE DE SINSAT - Secteur samba pati.</p>	<p>Imprimer la DESCRIPTION</p>
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat, prendre face au pont métallique une sente très raide sur 15mètres qui rejoint un sentier presque horizontal. Parcourir ce sentier en diagonal vers la droite, il s'élève progressivement vers le secteur Samba Pati masqué par un rideau d'acacias. Rejoindre le pied de la paroi par la gauche en empruntant une trouée dans la végétation. 10mn de marche d'approche.</p>	
<p>Les voies</p>	<p>Les voies du secteur Samba Pati sont hautes de 20 à 25mètres. C'est une escalade sur un mur vertical avec quelques départs légèrement déversants. La partie gauche du secteur est dans un calcaire ocre avec de gros trous. Il s'agit d'une falaise de niveau 6c/7a.</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies sont entièrement équipées en plaquettes. Prévoir une corde de 70 mètres et 13 dégaines maximum.</p>	
<p>La descente</p>	<p>Les voies se descendent en rappel ou en moulinette.</p>	

Falaises SINSAT Secteur Samba Pati

club alpin
français
Montagnards
Ariégeois
Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



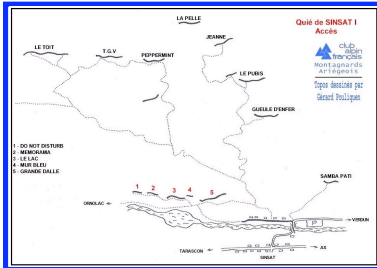
N°	Voie	Longueur	Niveau	Hauteur
1	Espérance	L1	6a	15m
.	.	L2	6b	15m
2	Samba pati	L1	7a	10m
.	.	L2	7b	20m
3	Némésis		6c	30m
4	Shaolin		7a+	28m
5	W point com		6c+	28m
6	L'équilibre sacré		6b	20m
7	Le combat ordinaire		6c+	28m
8	C'est comment qu'on freine		7a	25m



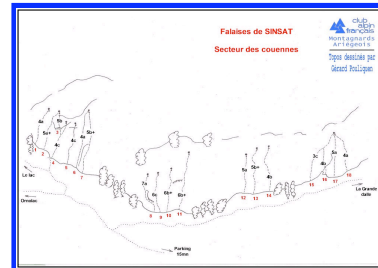
Falaises SINSAT Secteur Samba Pati

Falaises de SINSAT

Secteur Les Couennes



Le plan d'accès

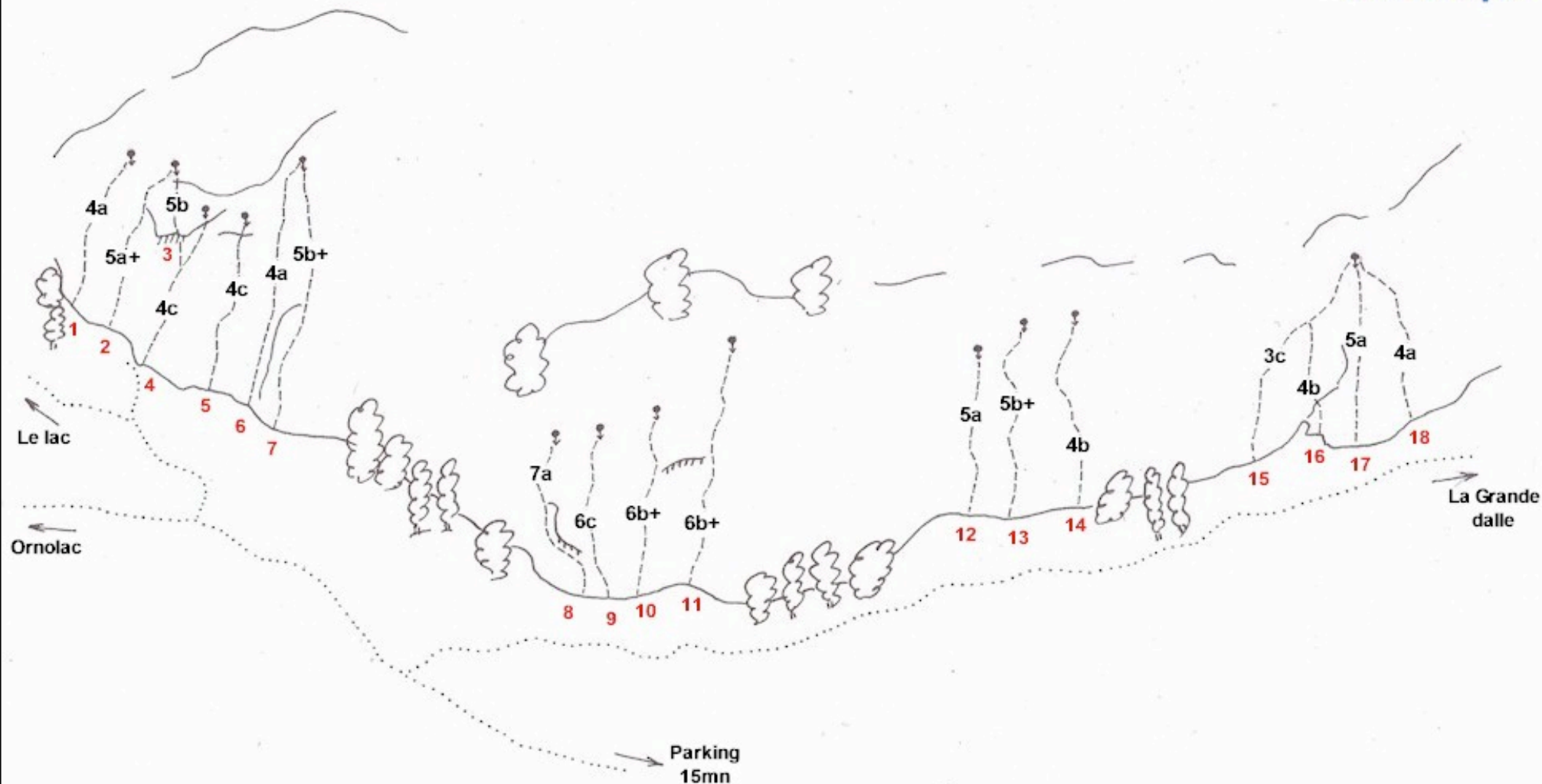


Le topo

	-FALAISE DE SINSAT - Secteur Les Couennes	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat, longer l'Ariège sur 100m par la petite route jusqu'au départ du sentier commun aux falaises de Sinsat et aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du toit (panneau indicateur). Après 5 mns d'une montée raide prendre à gauche le sentier horizontal (panneau indicateur) qui après une légère descente permet d'accéder au secteur de la grande dalle. Poursuivre le sentier après la grande dalle en légère descente. On trouve 10 mètres après le petit secteur "Glands lucides". On trouve ensuite 10 mètres plus loin le petit secteur "Petits Pimous". Poursuivre horizontalement, après 20 mètres on atteint le secteur "Panou panou". On rejoint alors le chemin Sinsat-Ornolac, très rapidement on prend à droite la bifurcation vers le secteur du Lac. En face se situe le petit secteur "Odin". En tout 50 mètres après le secteur Panou panou.</p> <p>20 mn de marche d'approche.</p>	
Les voies	<p>Le secteur Glands lucides comporte 4 petites voies d'initiation sur une dalle avec un peu de relief. Il s'agit de voies courtes de 10 à 12 mètres. Même choses pour le secteur Petits Pimous autre petit secteur d'initiation également de 10 à 15 mètres. Le secteur Panou panou comporte des couennes dures, dans le niveau 6c/7a, très courtes, entre 8 et 12 mètres et assez violentes. Le secteur Odin est une belle dalle de 15 mètres, également d'initiation, jusqu'à 15 mètres de haut.</p>	
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées en scellements et plaquettes. Une corde de 30 mètres suffit et 6 dégaines maximum.</p>	
La descente	<p>Les voies se descendent en rappel ou en moulinette.</p>	

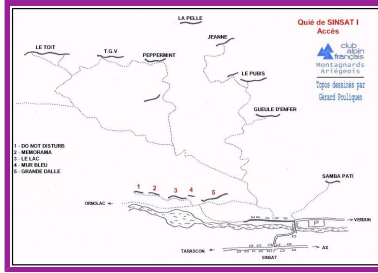
Falaises de SINSAT

Secteur des couennes

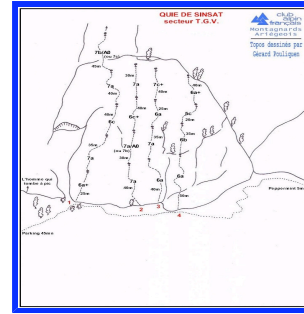


N°	Voie	Niveau	Hauteur
Secteur Odin			
1	Courte patte	4a	8m
2	Court surplomb	5a+	10m
3	Court métrage (gauche)	5b	10m
4	Court métrage (droite)	4c	10m
5	Odin	4c	10m
6	Dingues et les paumés	4a	12m
7	Courte dalle	5b+	12m
Secteur Panou panou			
8	Le réveil du labrador	7a	8m
9	Chupame el grifo	6c	10m
10	Panou panou	6b+	10m
11	Féroce va vite	6b+	12m
Secteur Petits Pimous			
12	Super Hue	5a	13m
13	Hyper Marchais	5b+	13m
14	Petits Pimous	4b	15m
15	D Bill (gauche)	3c	12m
16	D Bill (droite)	4b	12m
Secteur Glands lucides			
17	Labeur de doudou	5a	12m
18	Glands lucides	4a	12m
17	Tabata cash	5c	10m
18	Un coup d'encens	4c	10m

Falaise de SINSAT
secteur les Couennes



L'accès



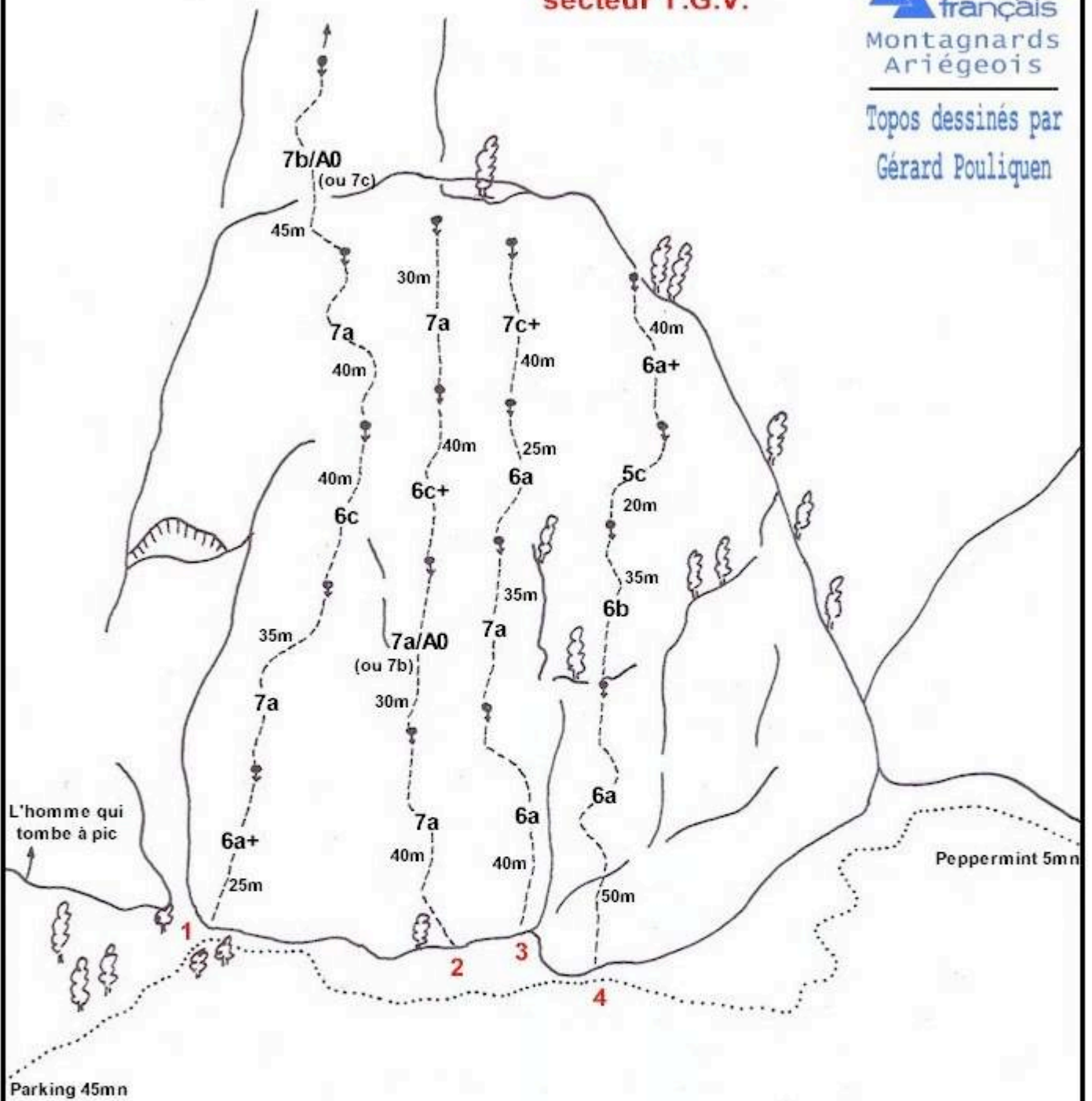
Le topo

	<p>- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. -</p>	<p>Imprimer la DESCRIPTION</p>
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite laisser à gauche la sente du secteur du toit et poursuivre jusqu'au départ de T.G.V. Un cheminement presque horizontal permet d'accéder au départ des différentes voies. 45 mn de marche d'approche. Il est possible d'accéder au secteur T.G.V. par le sentier du secteur Peppermint. Une sente horizontale puis descendante conduit en 5mn au secteur depuis Peppermint.</p>	
<p>Les voies</p>	<p>Le secteur T.G.V. est un dôme de dalles peu inclinées qui à l'apparence d'un conglomérat assez lisse. Il se compose de 4 voies (dont la partie inclinée de T.G.V.) qui font chacune 4 longueurs. La majorité des longueurs de ce secteur sont dans le niveau 7a dalles. Seule la voie Vent de folie la plus à droite est dans le niveau 6a avec un pas de 6b. Ce secteur est à l'ombre jusqu'à 11h30 voire 12h selon les voies.</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies sont entièrement équipées. Prévoir un rappel de 90 mètres et 15 dégaines.</p>	
<p>La descente</p>	<p>La descente se fait en rappel dans chaque voie.</p>	
<p>Biotope</p>	<p>Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet .</p>	

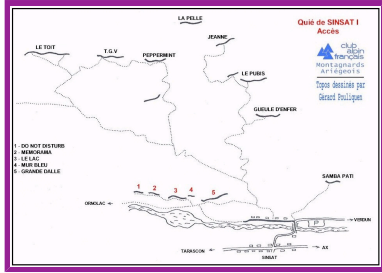
QUIE DE SINSAT secteur T.G.V.


 club alpin français
 Montagnards Ariégeois

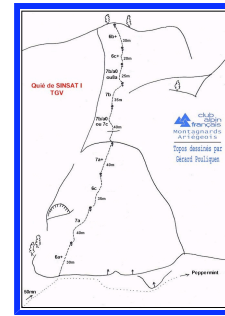
Topos dessinés par
 Gérard Pouliquen



N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau	Descente
1	T. G. V.	300 m	9L	E. D.	en rappel
2	COLLA - ROUJAS	140 m	4L	E. D.	en rappel
3	FAUT PAS REVER	140 m	4L	E. D.	en rappel
4	VENT DE FOLIE	140 m	4L	T. D.	en rappel

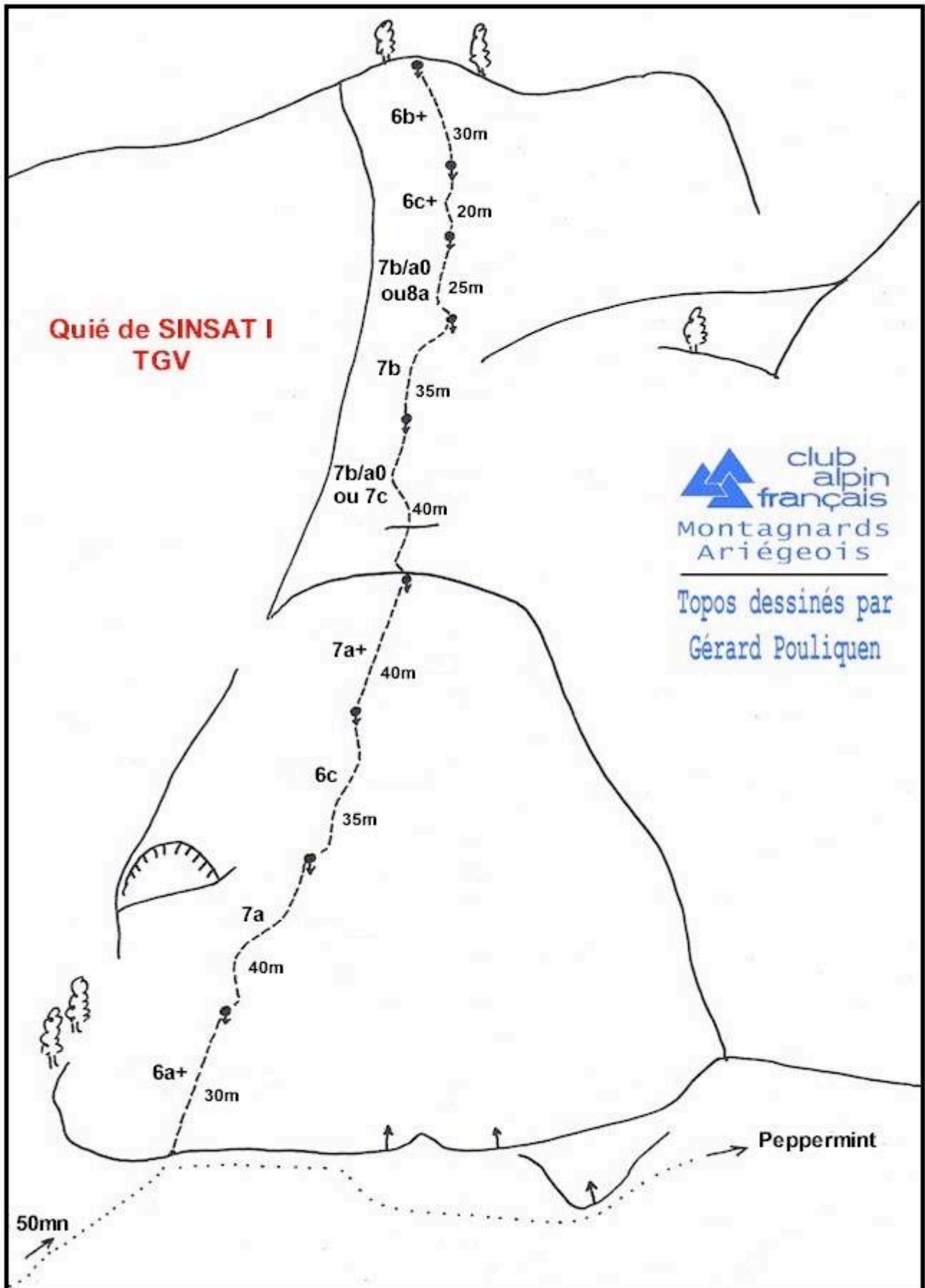


L'accès



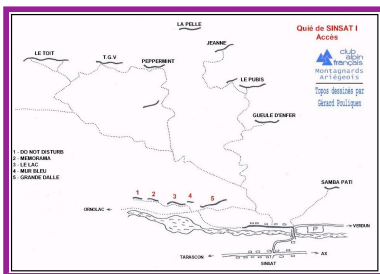
Le topo

	- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. - - T.G.V.-	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite laisser à gauche la sente du secteur du toit et poursuivre vers la droite une sente parmi les chênes jusqu'à la dalle départ de T.G.V. départ de T.G.V. 45 mn de marche d'approche.	
La voie	9 longueurs - niveau E.D. à ABO inf.(en libre). - 7b et A0 maximum et 6c obligatoire, ou 8a en libre. 300 mètres. La voie se compose de 2 sections de style d'escalade bien distincte, mais toujours soutenue dans la difficulté. Les 4 longueurs de départ sont sur la partie gauche d'un grand cône bien visible à la base de la paroi. Ce sont des dalles inclinées faites d'un conglomérat assez lisse. Il s'agit d'une escalade très fine sur les pieds avec prises de doigts très petites et rares. Les 5 longueurs du haut se déroulent sur le mur vertical qui se trouve 20 mètres à droite de la grande fissure de l'Homme qui tombe à pic. Le rocher est avare en prises et l'escalade y est très soutenue. Les 5ème et 7ème longueurs ont été libérées (respectivement 7c et 8a). Prévoir 6 heures d'escalade pour une cordée à l'aise dans le 7a.	
L'équipement	La voie est entièrement équipée. Prévoir un rappel de 100 mètres (pour la descente) et 16 dégaines. Une sangle ou un étrier pour les 2 passages d'artif. Un crochet à goutte d'eau peut être précieux pour la 7ème longueur si l'on est juste dans le niveau de la voie.	
La descente	La descente se fait en 8 rappels dans la voie. On saute le R 7.	
Biotope	Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet.	
Les équipieurs	Gérard Jalbert , Thierry Pouxviel et Vincent leconte.	

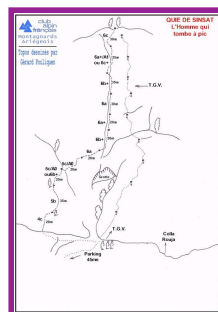


Voie équipée par Gérard JALBERT Thierry POUXVIEL Vincent LECONTE	6H d'escalade	Matériel Rappel 90 m 16 dégaines 1 étrier 1 crochet	300m	9 L	ED / 7b A0 6c oblig	Equipée	Descente En 8 rappels
--	------------------	---	------	-----	------------------------	---------	--------------------------

SINSAT L'HOMME QUI TOMBE A PIC



L'accès



Le topo

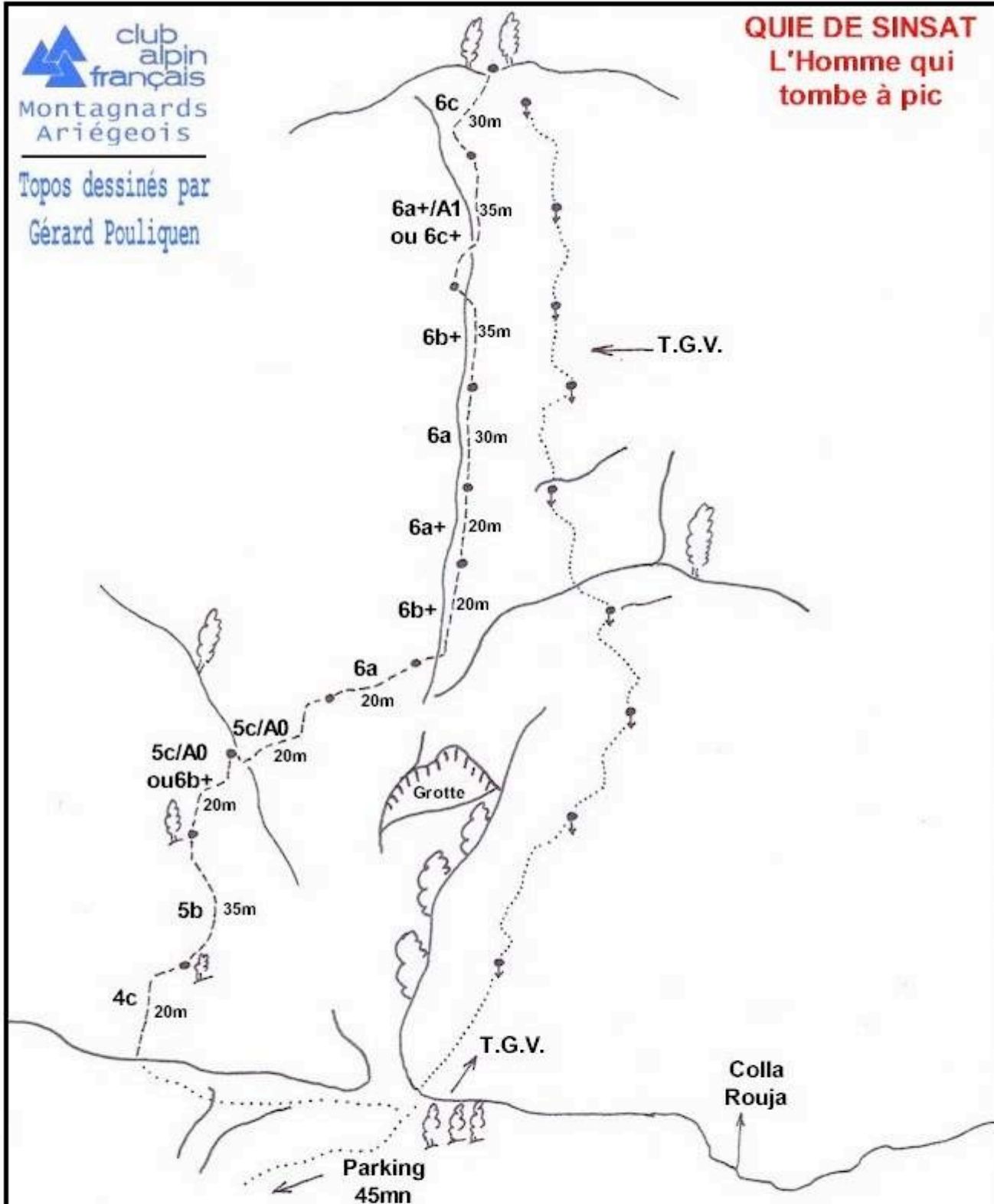


La photo

Photos de la Voie

	- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. - L'Homme qui tombe à pic	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite laisser à gauche la sente du secteur du toit et poursuivre jusqu'au départ de T.G.V. Le départ de la voie se situe 20 mètres à gauche de la dalle de T.G.V. 45 mn de marche d'approche.	
La voie	11 longueurs - niveau T.D. sup. - 6c+ maximum et 6a obligatoire. - 350 mètres. La voie parcourt la très grande fissure à gauche de T.G.V. jusqu'au sommet de la face. Après 2 longueurs faciles dans un rocher un peu fracturé et avec un peu de végétation la voie revient progressivement en traversée vers la droite. Un pas de bloc dans une dalle lisse en 3ème longueur, puis un départ avec 2 pas de A0 en 4ème longueur et enfin une traversée horizontale avec de bonnes prises (un friend peut être utile) et l'on rejoint la base de la longue fissure au-dessus de la grotte. Cette fissure se redresse progressivement pour être déversante dans l'avant dernière longueur qui est équipée pour l'artif (sur 8 points). En libre cette longueur est 6c+. 5 heures d'escalade.	
L'équipement	La voie est entièrement équipée (goujons de 8 et quelques pitons). Prévoir un rappel de 100 mètres (pour la descente) et au moins 16 dégaines (il y a 19 points dans l'avant dernière longueur mais on peut récupérer), des sangles et éventuellement quelques friends.	
La descente	La descente se fait en rappel dans T.G.V. juste à droite. Il est préférable de faire d'abord un petit rappel sur le chêne où se termine la voie pour atteindre le haut de T.G.V. La descente se fait en 8 rappels	
Biotope	Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet .	
Les équipieurs	Gérard Jalbert et Alain Surre puis Christian Roujas et Pierre Aragon.	

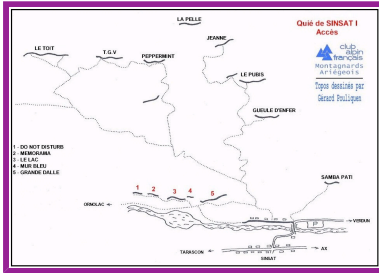
QUIE DE SINSAT
L'Homme qui tombe à pic



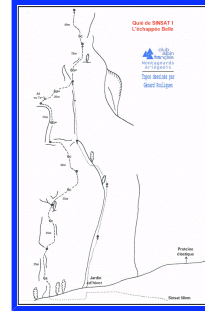
5 heures d'escalade	rappel 100m 16 dégaines Friends Sangles	350 m	11 Longueurs	TD.sup 6c+ et A0 6a obligatoire	équipée	Descente 8 rappels dans TGV
----------------------------	--	-------	-----------------	---------------------------------------	---------	--

SINSAT

L'ÉCHAPPEE BELLE



L'accès



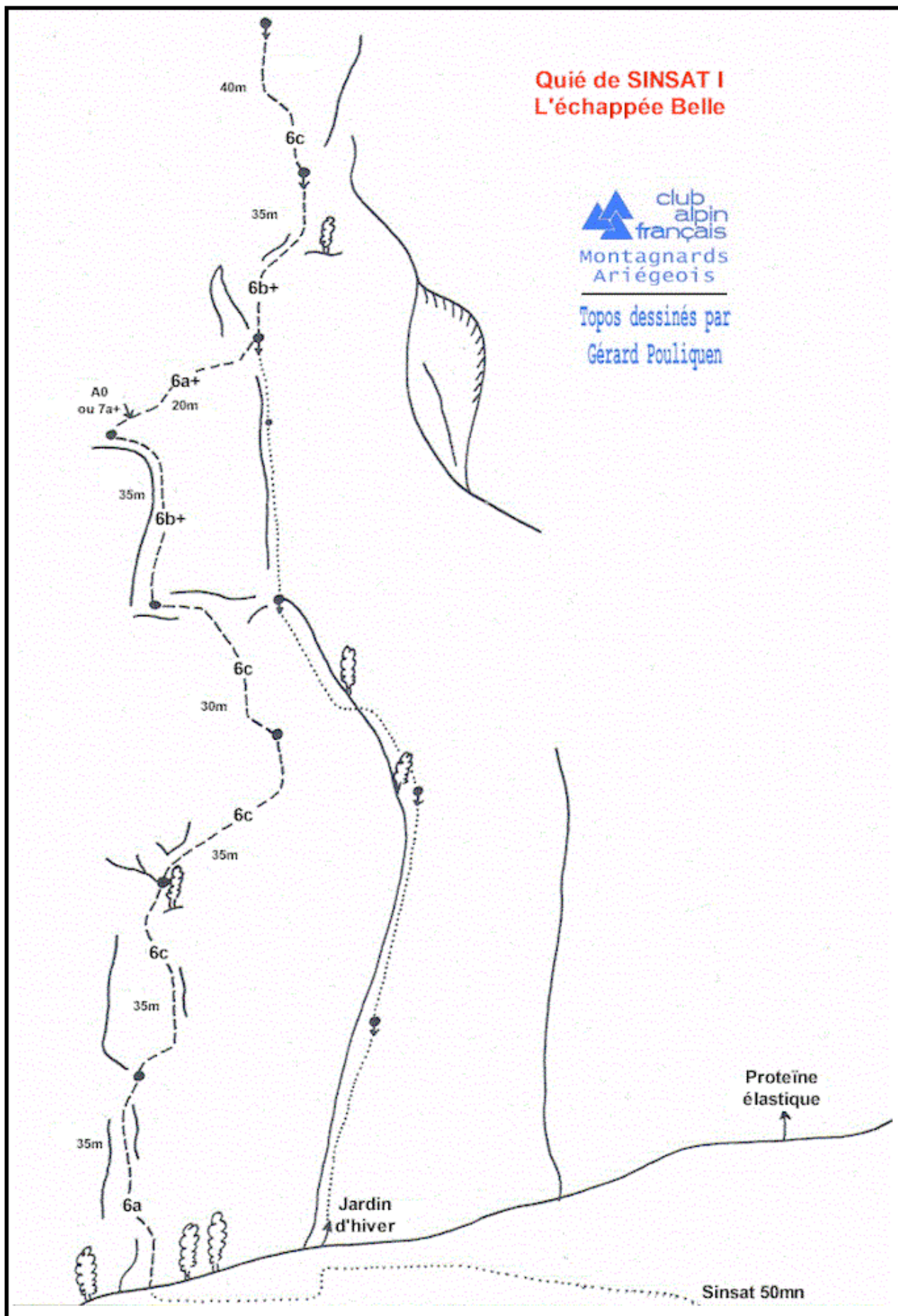
Le topo

	- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. - L'Échappée belle.	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite en direction du secteur T.G.V. partir à gauche à flanc dans des traces peu marquées en direction de la longue fissure caractéristique de la voie Jardin d'hiver. 30 mètres après le départ de jardin d'hiver sous la végétation se trouve le départ de la voie. 45 mn de marche d'approche. Le nom est écrit au départ de la voie.</p>	
La voie	<p>8 longueurs - niveau E.D. inf. - 6c maximum et 6b+ obligatoire. - 250 mètres. Il s'agit d'une voie très soutenue et homogène dans le niveau 6b/6c qui zigzague dans le mur à gauche de la fissure de la voie Jardin d'hiver. L'escalade est à dominante mur dalleux à l'exception de la 1ère longueur qui a été gagnée sur la végétation et de la 6ème qui gravit une longue fissure dièdre. Les deux dernières longueurs sont communes avec Jardin d'hiver. 4h d'escalade.</p>	
L'équipement	<p>La voie est entièrement équipée. Prévoir un rappel de 100 mètres (pour la descente) et 12 dégaines.</p>	
La descente	<p>La descente se fait en rappel dans la voie Jardin d'hiver (6 rappels en tout).</p>	
Biotope	<p>Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet.</p>	
Les équipieurs	<p>Bernard Moitri et Didier Mazoin.</p>	

Quié de SINSAT I L'échappée Belle

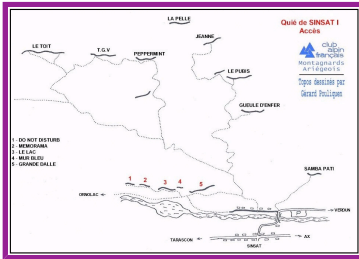


Topos dessinés par
Gérard Pouliquen

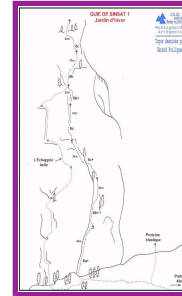


Nom Voie	Hauteur	Longueur	Niveau	Durée	Équipement	Matériel
L'Échappée Belle	250 m	8	E.D. Inf 6b+ oblig.	5 H	Équipée	Rappel 90m 13 dégaines + relais

SINSAT JARDIN D'HIVER



L'accès



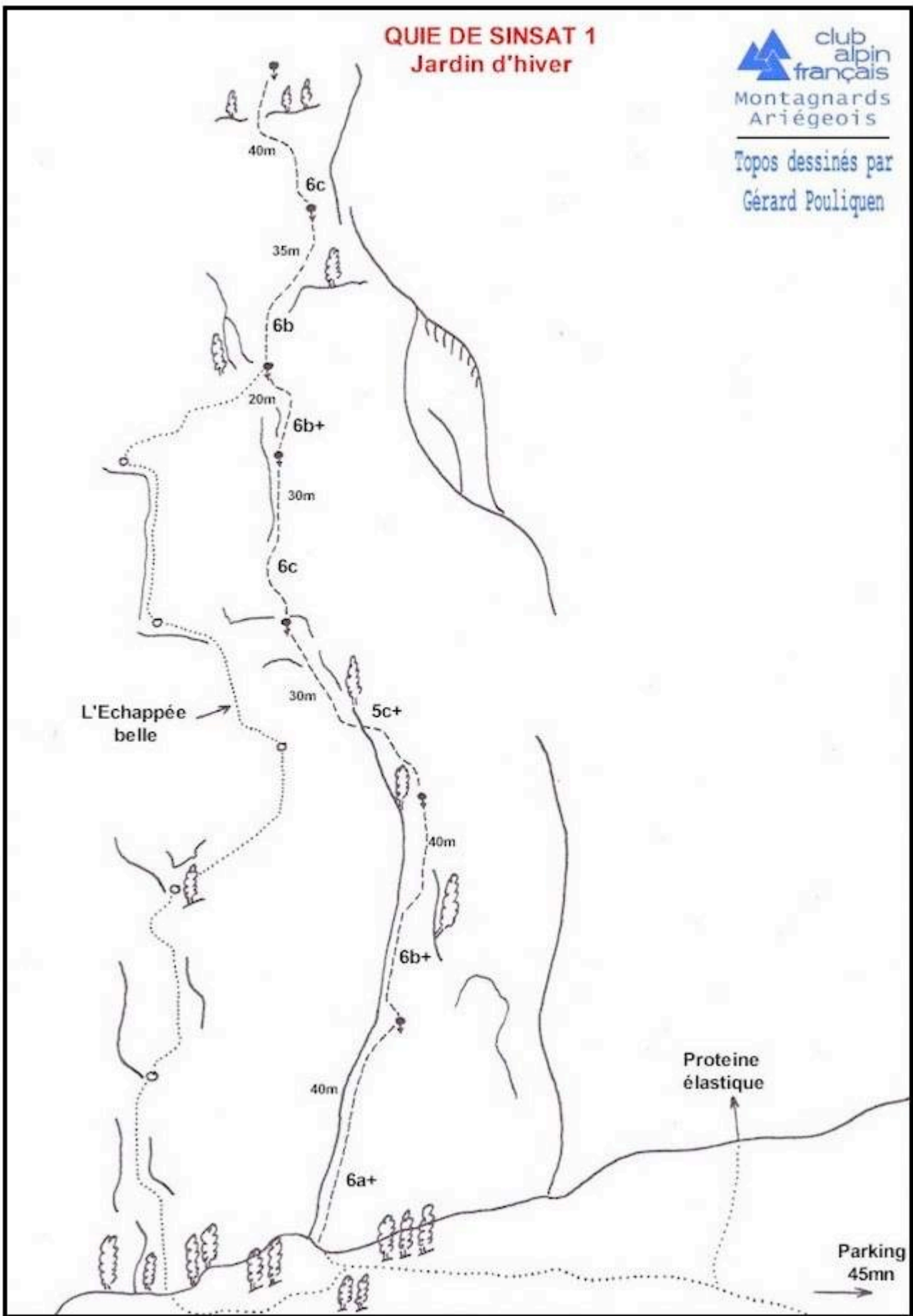
Le topo

	- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. - JARDIN D'HIVER	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite en direction du secteur T.G.V. partir à gauche à flanc dans des traces peu marquées en direction de la longue fissure caractéristique de la voie. (30mètres après l'aplomb du toit). 45 mn de marche d'approche. Le nom est écrit au départ de la voie.</p>	
La voie	<p>7 longueurs - niveau E.D. inf.. - 6c maximum et 6a+ obligatoire. - 250 mètres. La voie parcourt en 2 longueurs (soutenues dans le 6a+ / 6b) la grande fissure caractéristique sous la partie gauche du Toit. Puis une longueur de liaison vers la gauche dans un terrain fracturé conduit à la base d'une autre fissure très verticale que l'on gravit en 2 longueurs, la 1ère d'un niveau 6c soutenu est le crux de la voie. La 2ème courte est également soutenue débouche dans une niche où l'on rejoint la voie de l'Echappée belle. La 6ème longueur (6b soutenu) part sur la droite et parcourt 2 ressauts verticaux avec un relief bien sculpté. La 7ème longueur (6c sur un pas non obligatoire) est moins soutenue et plus dalleuse. 4h d'escalade.</p>	
L'équipement	<p>La voie est entièrement équipée. Prévoir un rappel de 100 mètres (pour la descente) et 14 dégaines.</p>	
La descente	<p>La descente se fait en rappel dans la voie (6 rappels en tout).</p>	
Biotope	<p>Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet .</p>	
L'équipeur	<p>Gérard Pouliquen.</p>	

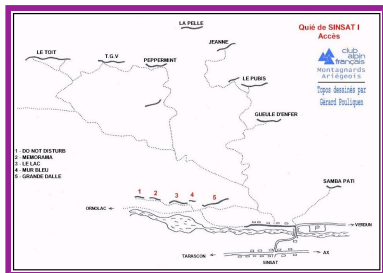
QUIE DE SINSAT 1
Jardin d'hiver

club
alpin
français
Montagnards
Ariégeois

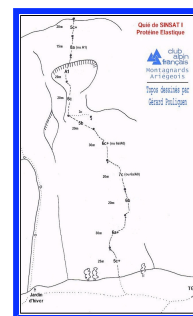
Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



5 heures d'escalade	Matériel rappel 90m 14 dégaines relais	250 m	7 Longueurs	E. D. inf / 6c 6a+ obligatoire	équipée	Descente En 6 rappels
----------------------------	--	-------	-------------	-----------------------------------	---------	---------------------------------



L'accès



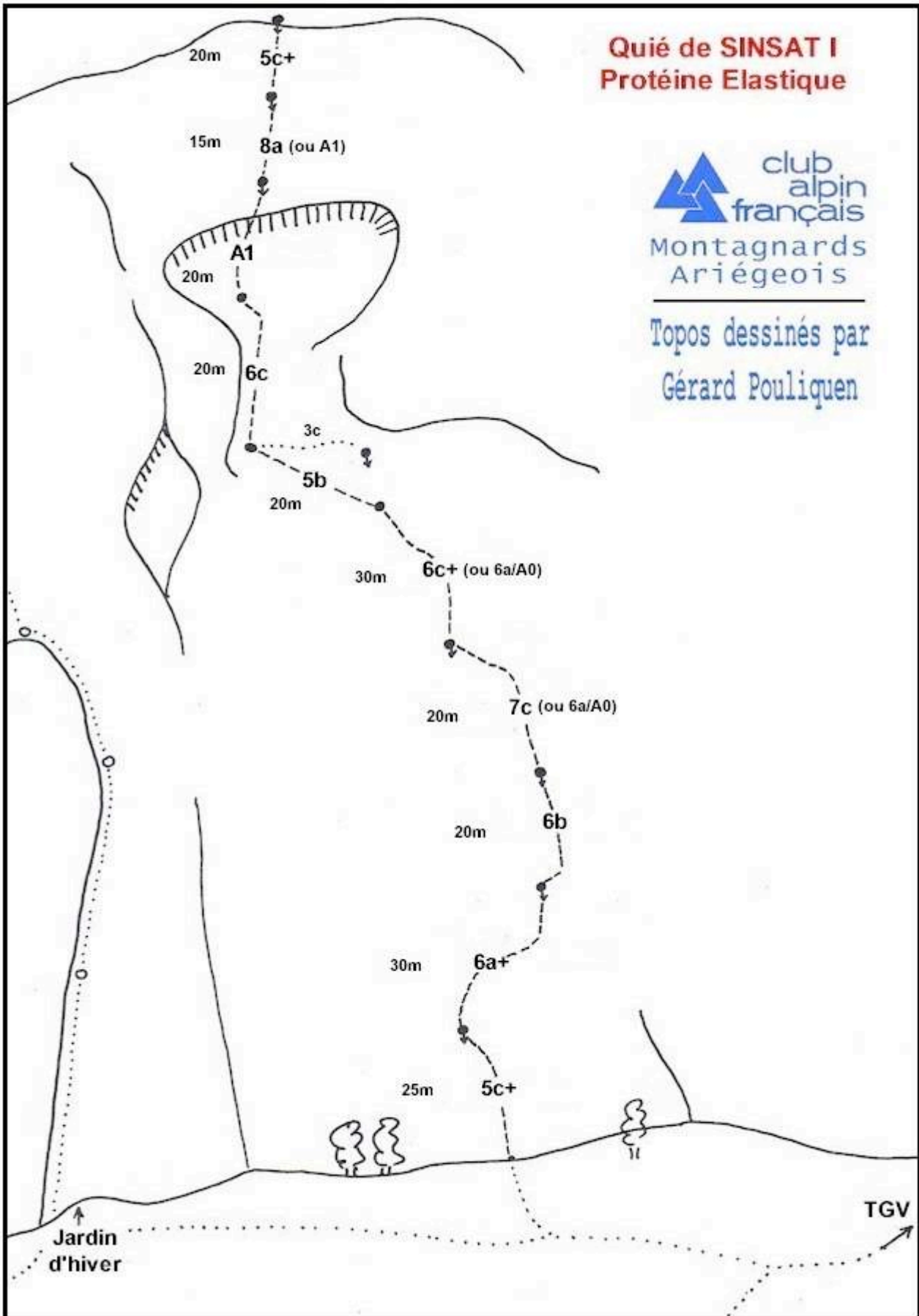
Le topo

	- SINSAT 1 - Secteur T.G.V. - Protéine élastique	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continue tout droit jusqu'à un replat (20mn). Prendre à gauche une sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Quand cette sente s'incurve vers la droite en direction du secteur T.G.V. partir à gauche à flanc dans des traces peu marquées en direction de la longue fissure caractéristique de la voie jardin d'hiver. A l'aplomb du toit monter direct pendant 20m dans la végétation.</p> <p>45 mn de marche d'approche. Le nom est écrit au départ de la voie.</p>	
La voie	<p>10 longueurs - niveau T.D. sup./ABO inf. - 6c et A1 maximum (6a+ obligatoire) ou 8a en libre (sauf la 8ème longueur) - 300 mètres.</p> <p>La caractéristique de cette voie est d'aller franchir le toit au-dessus de la grande grotte nichée à 200 mètres de haut dans la paroi.</p> <p>La voie parcourt d'abord des dalles raides en zigzagant pour atteindre les grottes. Après 3 longueurs relativement faciles il faut gravir 2 longueurs en dalles à petits picots raides (7c et 6c+ en libre), puis un dièdre en 6c pour rejoindre la grande grotte.</p> <p>Un parcours du toit sur étriers pendant 15mètres d'avancée débouche sur l'angle du toit avec un relais de grande ambiance. Le rééquipement et le maintien en place de l'équipement d'origine permettent de bien gérer cet artifice. La longueur suivante également en A1 (8a en libre) est équipée un peu plus espacé et une canne à pêche peut être utile pour les petits.</p> <p>6 heures d'escalade.</p>	
L'équipement	<p>La voie est entièrement équipée.</p> <p>Prévoir un rappel de 100 mètres et 18 dégaines, et 2 étriers. Éventuellement une rallonge pour l'avant dernière longueur.</p> <p>L'équipement de cette voie est relativement rapproché.</p>	
La descente	<p>La descente se fait en 6 rappels dans la voie. Le 2ème rappel est très spectaculaire en fil d'araignée (autobloquant obligatoire). Il faut ensuite faire une traversée horizontale sur 15 mètres (niveau 3) pour rejoindre un rappel aménagé au-dessus de la longueur en 6c+.</p>	
Biotope	<p>Un arrêté préfectoral interdit l'escalade du 1er février au 1er juillet .</p>	
Les équipieurs	<p>Gérard Jalbert, Bruno Colla, Bruno Lecomte, Guy Rouby et Patrick Pellet.</p>	

Quié de SINSAT I Protéine Elastique

club
alpin
français
Montagnards
Ariégeois

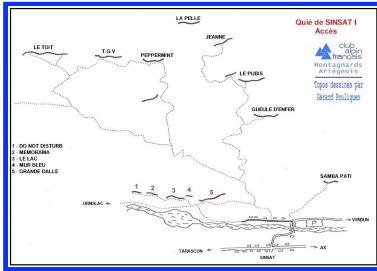
Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



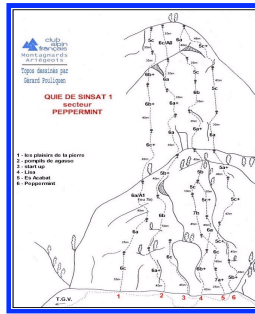
6heures d'escalade	Matériel rappel 90m 18 dégaines + Etriers	230m	10L	ED inf / 6c+ / A1 6a+obligatoire	équipée	Descente En 6 rappels (autobloquants)
-------------------------------	---	------	-----	-------------------------------------	---------	--



Secteur PEPPERMINT



[L'accès](#)



[Le topo](#)



[La photo](#)

	- SINSAT 1 - Secteur PEPPERMINT -	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis. Le sentier continu tout droit jusqu'à un replat (20mn). Laisser à gauche la sente à flanc qui mène vers la grande paroi rougeâtre du secteur du Toit. Une sente peu marquée monte tout droit et de plus en plus raide en direction d'un passage escarpé situé à droite d'une paroi rocheuse. Franchir ce passage soit par la gauche en empruntant une vire aérienne soit par la droite en utilisant des cordes fixes. La sente monte ensuite en lacets dans une forêt de chênes verts pour revenir horizontalement au pied de la paroi au départ de la voie Peppermint.</p> <p>Suivre le pied de la paroi vers la gauche selon la voie choisie.</p> <p>40 mn de marche d'approche.</p>	
Les voies	<p>Ce secteur haut de 250 à 300mètres Propose sur de très belles dalles 4 voies de 7 et 8 longueurs et 2 voies courtes.</p> <p>- Peppermint - 280m - 7Long. - T.D.inf. 6a maxi et 5c+ obligé. Il s'agit de la voie la plus facile de ce secteur. elle combine une escalade en fissures et en dalles. Un jardin interrompt la continuité de la voie en son milieu . Il peut permettre un panachage de l'escalade avec la voie Lisa juste à gauche. Prévoir un rappel de 100mètres et 10 dégaines (la dernière longueur fait 50m).</p> <p>- Lisa - 280m - 8Long. - T.D.sup. 6b+ maxi et 6a obligé. La 1ère longueur comprend au départ le pas de 6b+ de la voie violent mais non obligatoire et une renfrougne dans un grand dièdre. La voie est interrompu en son milieu par le jardin qui permet une communication avec Peppermint. Les 2 longueurs au dessus du jardin son magnifiques. Prévoir un rappel de 100m (pour la descente) et 12 dégaines.</p> <p>- Pompils de Agasso - 280m - 7Long. -T.D.sup. 6c maxi et A0 ,6a obligé. Cette voie se situe 30 mètres à gauche de Lisa. L'orientation de la falaise est différente et la paroi est à l'ombre jusqu'à 12h. Les longueurs du bas se déroulent sur un rocher un peu fracturé (3ème long.) pour rejoindre le mur du haut ou les longueurs se déroulent sur un beau rocher. La 2ème longueur fait 50 mètres (15 dégaines et sangles pour le tirage), la dernière longueur comporte de l'A0 au départ (3pts, sangle utile). Prévoir un rappel de 100m, 15 dégaines et des sangles.</p> <p>- Les plaisirs de la pierre. -280m - 7Long. - E.D.inf 6c+ maxi et A1 (ou 7b), 6b+ obligé. cette voie démarre 20mètres après Pompils de Agasso et elle est à l'ombre jusqu'à 12h. Elle commence dans un mur vertical avec une sortie fine ne 6c assez obligatoire , puis elle part sur la droite et franchi un bombé en artif (4pts) avant de rejoindre le joli mur vertical de la 2ème partie. Prévoir un rappel de 90mètres, 13 dégaines et des sangles.</p> <p>- Start Up - 1 longueur en 6c située juste à gauche de Lisa (monter sur la vire supérieure), longue fissure avec une bonne dulfer bien verticale à la fin. 40mètres et 12 dégaines.</p> <p>- Es Acabat - 110m - 3long. - E.D.sup. 7b maxi. cette voie parcours de très beaux murs compacts et sculptés. La 3ème longueur de Es Acabat est majeure, c'est un beau challenge dans un mur très continu de 45 mètres pour 16 dégaines avec le crux pour la fin de l'escalade.</p>	
La descente	<p>La descente se fait en rappel dans chaque voie. Il est préférable cependant pour la voie Peppermint de descendre en rappel dans voie Lisa. Il est également possible pour chaque longue voie de sortir au sommet et de redescendre à pied en utilisant la sente qui conduit vers la voie Elodie (enchaînement pour gravir la Pelle) puis la sente qui passe au pied de la pelle et qui permet de rejoindre le sentier de descente du secteur GR4B+ du Pubis. cet itinéraire est entièrement balisé ne rouge et des cordes fixes sont placées pour les passages délicats.</p>	
L'équipement	<p>Toutes les voies du secteur Peppermint sont entièrement équipées. Il faut prévoir un rappel pour la descente et jusqu'à 15 dégaines.</p>	

QUIE DE SINSAT 1
secteur
PEPPERMINT

- 1 - les plaisirs de la pierre
- 2 - pompils de agasso
- 3 - start up
- 4 - Lisa
- 5 - Es Acabat
- 6 - Peppermint



**Quié de SINSAT I
Peppermint**

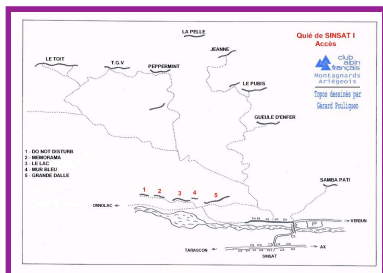


N° Voie	Nom de la voie	Hauteur	Longueur	Niveau	Durée	Equipement
1	LES PLAISIRS DE LA PIERRE	280 m	7 L	E D inf. / 6c+ 6b+.obligatoire	4H	Rappel 90m 13 dégaines + relais
2	POMPILS DE AGASSO	280 m	7L	T. D. sup./ 6c 6a.obligatoire	3H	Rappel 100m 15 dégaines + relais
3	START UP	45 m	1L	6c 6b.obligatoire	1/2H	Rappel 90m 12 dégaines + relais
4	LISA	280 m	8L	T. D. sup / 6b+ 6a.obligatoire	3H	Rappel 90m 12 dégaines + relais
5	ES ACABATS	110 m	3L	E. D. sup / 7b 6c.obligatoire	2H	Rappel 90m 15 dégaines + relais
6	PEPPERMINT	280 m	7L	T. D. inf / 6a 5c.obligatoire	3H	Rappel 100m 11 dégaines + relais

SINSAT

Secteur la Pelle

LA PASCAL

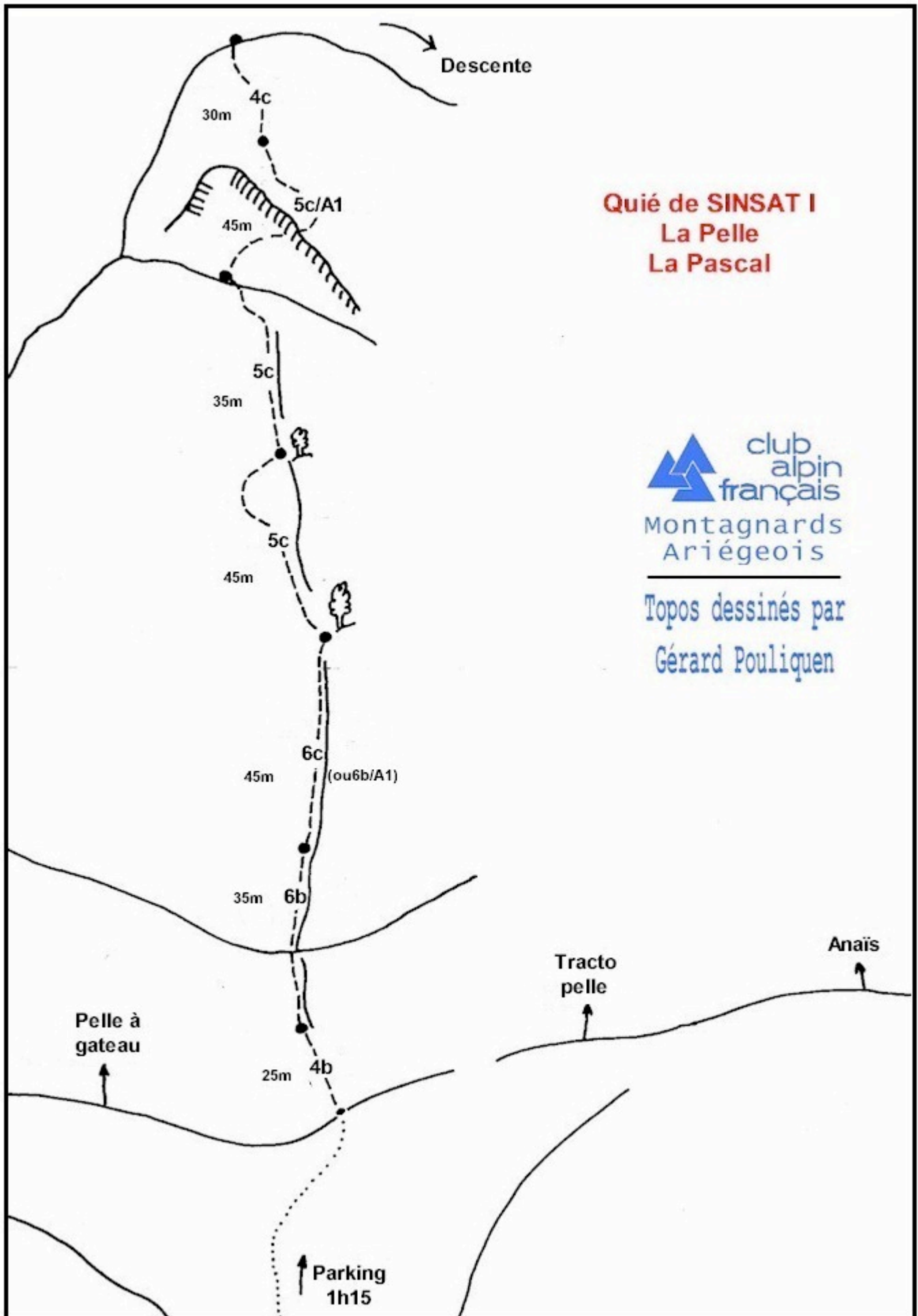


L'accès



Le plan

	- SINSAT 1 - Secteur La Pelle - LA PASCAL.	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche.</p> <p>Se diriger vers le secteur GR4B+ qui se trouve sur la gauche à environ 40 mètres puis monter en direction du secteur Jeanne par une sente raide sur la gauche. Deux ressauts raides sont équipés de cordes fixes. Quand cette sente repart sur la droite prendre un balisage rouge qui monte en direction de la Pelle. Cheminement raide avec plusieurs ressauts équipés de cordes fixes pour atteindre par la droite l'attaque de la voie.</p> <p>En tout 1h15 mn de marche d'approche.</p>	
La voie	<p>7 longueurs - niveau T.D. sup. - 6c maximum et 6a/A1 obligatoire. - 250 mètres.</p> <p>La voie parcourt la très grande fissure au milieu de la paroi de la Pelle jusqu'à une zone de calcaire rougeâtre légèrement déversante que l'on parcourt vers la droite pour franchir un mur lisse en artif. L'ascension se termine par une section plus facile en 4c.</p> <p>Les 2 longueurs de la fissure du bas sont les longueurs les plus dures de la voie. D'une manière générale ce sont de très grandes longueurs souvent de 45 mètres et il faut être vigilant au tirage. La voie est très aérienne dans la partie haute avec une ambiance garantie. Prévoir 6 à 7 heures d'escalade.</p>	
L'équipement	<p>Il s'agit d'une voie terrain d'aventure en grande partie équipée, mais d'un équipement ancien. La voie a été ouverte du bas en 1985 et on y trouve des spits de 8 et des pitons. Dans les longueurs dures comme celle du bas en 6b et 6c on trouve pas mal de points (jusqu'à 22 dans la longueur en 6c) mais pas toujours en bon état. Dans les longueurs moins dures (les parties en 5c) il n'y a que très peu de matériel en place et il faut prévoir la pose de friends et sangles. Les relais ont été rééquipés</p> <p>Prévoir un rappel de 100 mètres et au moins 16 dégaines (il y a 22 points dans la 3ème longueur mais on peut récupérer des dégaines). Un jeu complet de friends et des sangles pour le tirage.</p>	
La descente	<p>Parcourir la crête sur 50 mètres et descendre sur le versant opposé de la Pelle par une pente herbeuse pour rejoindre rapidement l'itinéraire de descente d'Anaïs. La descente se fait par des pentes raides d'éboulis. Au niveau d'un cairn bifurquer sur la droite et prendre une légère sente dans les buis. Bifurquer à gauche au niveau d'une dalle, un balisage rouge conduit à un rappel sur un arbre qui permet de descendre dans la voie Grand public du Pubis. (4 rappels en tout).</p>	
Les équipieurs	Christian Roujas, Pierre Aragon, Pascal Barthe, Guy Cabrillac, G. Garaud, S. Sarralde.	



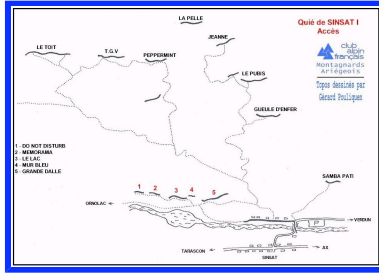
Quié de SINSAT I
La Pelle
La Pascal



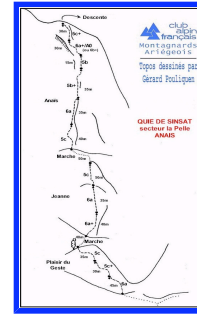
club
alpin
français
Montagnards
Ariégeois

Topos dessinés par
Gérard Pouliquen

6 à 7 heures d'escalade	rappel 90m 16 dégaines Friends Sangles	250 m	7 Longueurs	semi équipée	T. D. sup / 6c 6a/A1e obligatoire
----------------------------	---	-------	----------------	--------------	--------------------------------------

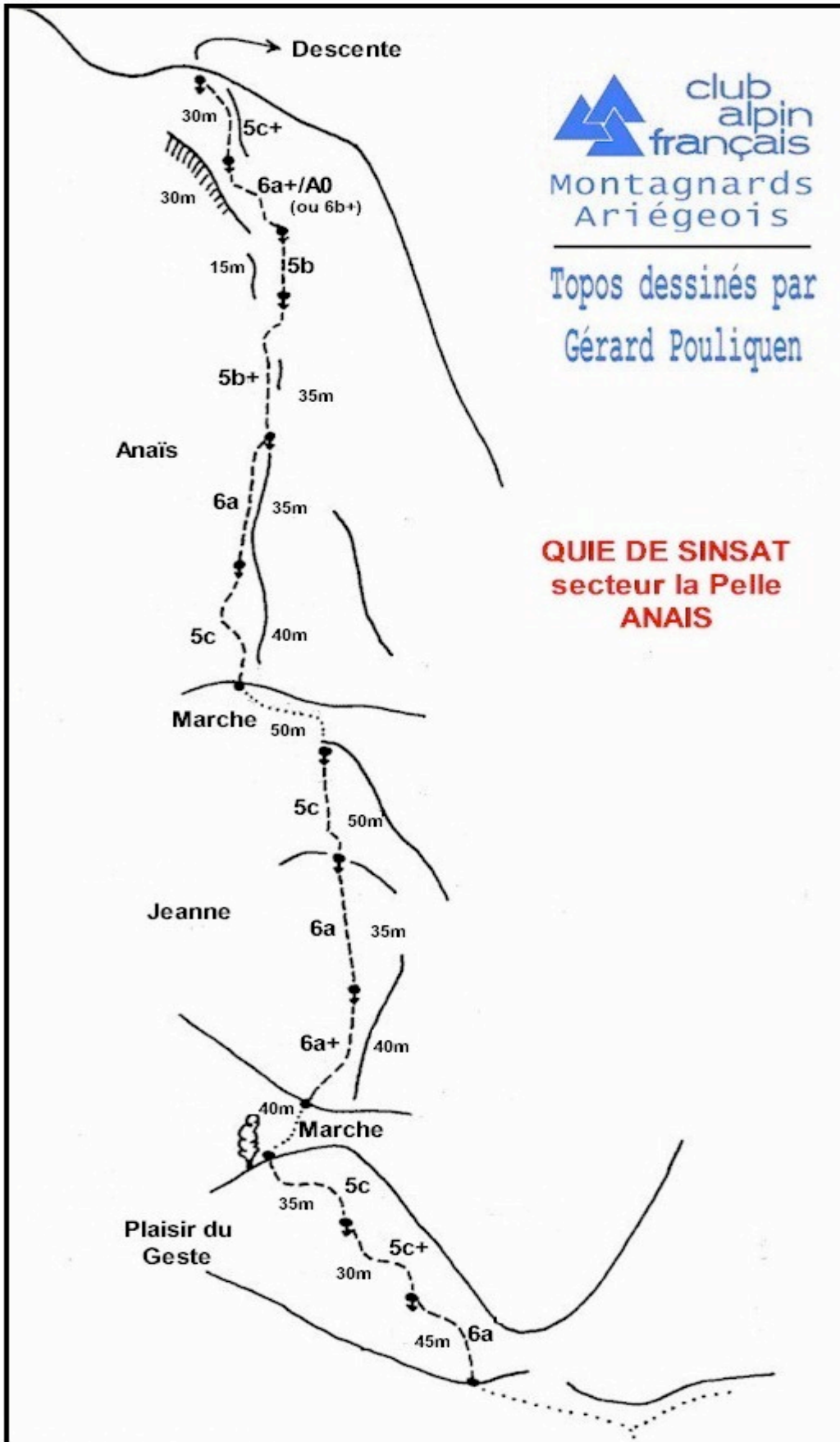


L'accès



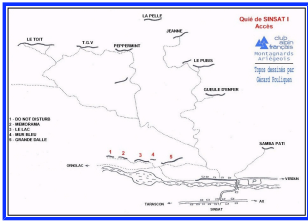
Le topo

	<p>- SINSAT 1 - Secteur La Pelle. - L'Intégrale d'Anaïs.</p>	Imprimer la DESCRIPTION
<p>L' accès</p>	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. Le secteur GR4B+ se trouve sur la gauche à environ 40 mètres et on y accède par des pentes raides. Se diriger au départ de la voie plaisir du geste.(nom écrit au départ). En tout 35mn de marche.</p>	
<p>La voie</p>	<p>12 longueurs - niveau T.D. - 6a+ maximum et 6a obligatoire - 450 mètres. L'Intégrale d'Anaïs est l'enchaînement de 3 voies : - Le plaisir du geste sur le flanc gauche du Pubis (secteur GR4B+). 3 longueurs. - Jeanne dans le ressaut médian. 3 longueurs. - Anaïs sur le flanc droit de la Pelle. 6 longueurs. Entre chaque voie il faut parcourir un jardin d'environ 50 mètres. Il s'agit d'une très belle voie d'escalade dans le niveau 5c/6a très homogène et soutenue. Il faut prévoir entre 5h30 et 6h pour parcourir l'intégrale d'Anaïs. Il est possible de parcourir des variantes plus faciles pour gravir les 2 premiers ressauts. des échappatoires sont possibles par la gauche après le 1er ressaut et par la droite après le 2ème ressaut.</p>	
<p>L'équipement</p>	<p>Les voies qui composent l'Intégrale d'Anaïs sont entièrement équipées. Prévoir un rappel de 100 mètres (pour la descente en rappel dans le Pubis) et 13 dégaines (pour la 1ère longueur de Jeanne).</p>	
<p>La descente</p>	<p>La voie débouche à droite du sommet de la Pelle. La descente s'effectue par le versant opposé. Il faut d'abord faire une traversée à flanc en arc de cercle vers la gauche pour rejoindre des couloirs d'éboulis très pentus avec une section dans les buis. Descendre assez longuement dans les éboulis jusqu'à une bifurcation sur la droite (cairn). Parcourir sur 100 mètres une vague sente escarpée dans les buis, puis bifurquer sur la gauche au niveau d'une petite dalle de 2 mètres de large. (marque rouge peu visible). (Ne pas rater cette bifurcation sinon l'on descend droit sur le bombé du Pubis avec le risque de faire tomber des cailloux).Ce parcours sur la gauche dans les buis est balisé en rouge et conduit au dessus de la partie du Pubis de la voie Grand public.Un rappel aménagé sur un arbre permet de descendre dans la voie Grand Public. 3 autres rappels mènent au pied du Pubis.</p>	



6 heures d'escalade	Matériel	400 m	12 Longueurs	équipée	T. D. / 6a+ 6a obligatoire
	rappel 90m 12 dégaines + relais				

SINSAT - ÉLODIE



L'accès



La voie

Photos

- SINSAT 1 - La Pelle - ÉLODIE (Enchaînement Lisa - Élodie)

Imprimer la DESCRIPTION

L'accès

Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 10mn on laisse sur la droite le sentier du Pubis (panneau). Le sentier poursuit tout droit jusqu'à un replat (20mn). A gauche part horizontalement la sente vers le secteur du Toit. Tout droit une trace de plus en plus raide monte en direction de Peppermint. Franchir un ressaut, soit par des cordes fixes, soit par un passage aérien. La trace se poursuit parmi les chênes verts jusqu'à la voie Peppermint. La voie Lisa se situe 30m après.
40 mn de marche d'approche.

La voie

Il s'agit de l'enchaînement de 2 voies qui permet de gravir d'abord le ressaut de Peppermint, puis la Pelle par son flanc gauche.
- **Lisa** : 8 longueurs - niveau **T.D./T.D. sup.** - 6b+ maximum (6a oblig.). La longueur la plus dure est au départ, après l'escalade se déroule dans des dalles et fissures très esthétiques de niveau 6a/6a+. La voie est entrecoupée au milieu d'un jardin permettant des connections avec la voie Peppermint (qui est dans le 5c).
- **Élodie** : 6 longueurs - niveau **T.D.sup./E.D.inf.** - 6c et A1 (1 pas) maximum (6b oblig.). Du sommet de Lisa, sortir sur le plateau (4 mètres). Un sentier aménagé et balisé en rouge, en légère descente dans les buis, conduit en 5mn au départ d'Élodie (nom écrit).
La voie parcourt d'abord 2 grandes fissures (La 1ère facile, la 2ème soutenue et légèrement déversante est de loin la longueur la plus dure de la voie, 6c et A1(1 pas) ou 7a+ en libre. Puis la voie en 3ème longueur part sur la droite d'abord dans du conglomérat puis des dalles inclinées. La 4ème longueur parcourt un dièdre ocre légèrement déversant avec de bonnes prises. Une marche de 40 mètres un peu escarpée conduit à une bonne vire derrière un très gros bloc. On parcourt ensuite le bastion final par la gauche, très aérien et très esthétique en 2 longueurs soutenues dans le 6b jusqu'au sommet de la Pelle.
Prévoir 6 à 7 h d'escalade minimum pour l'enchaînement.

L'équipement

Les 2 voies sont entièrement équipées. Prévoir un rappel de 100m, 13 dégaines et une sangle pour le pas de A1.

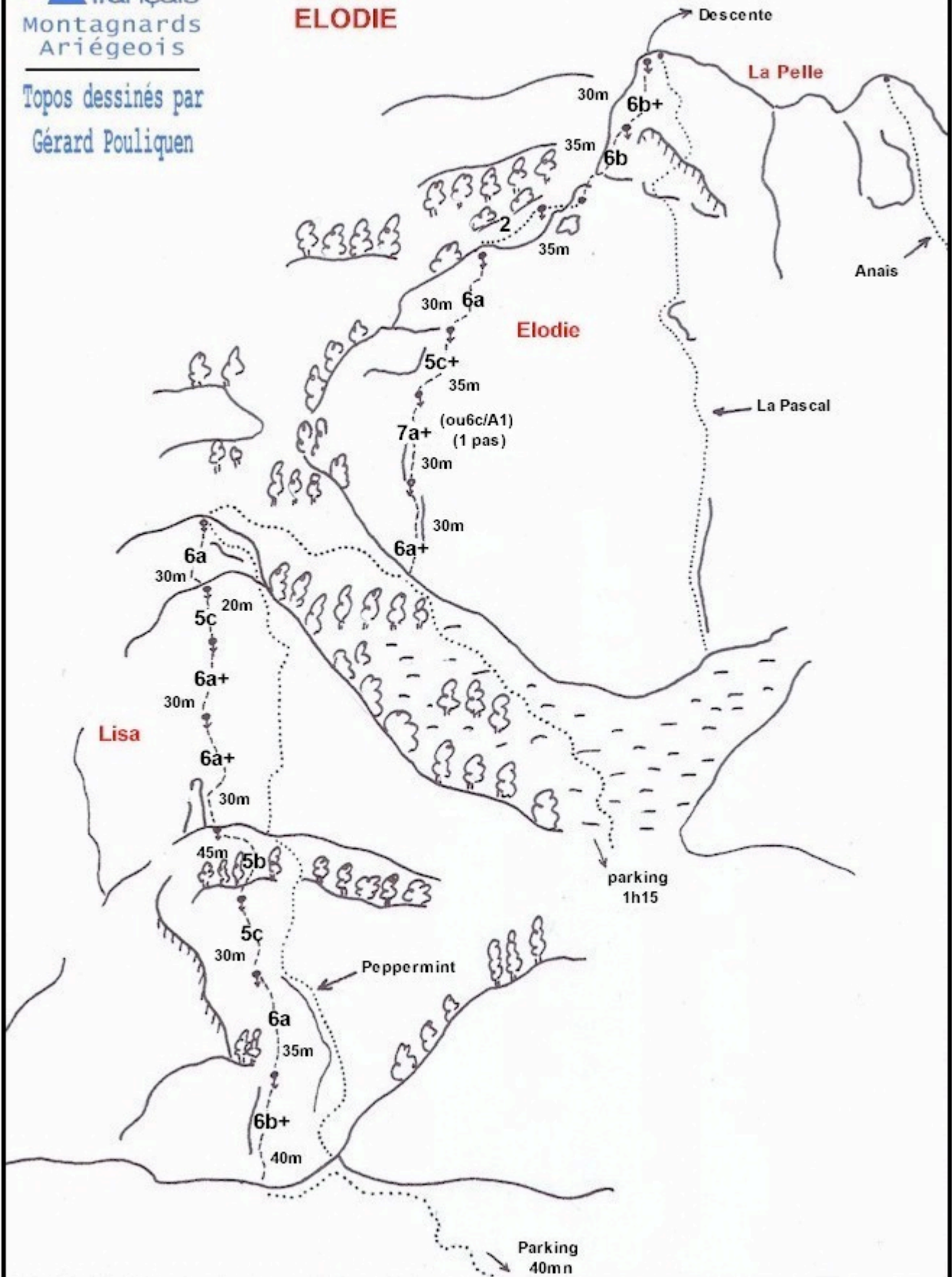
La descente

Du sommet de la Pelle parcourir l'arête vers le nord sur 25mètres et descendre à droite dans un couloir raide entre les buis. On rejoint rapidement le sentier de descente d'Anaïs. Un long couloir d'éboulis raides et pénibles, puis une bifurcation vers la droite (gros cairn), une sente dans les buis, puis au niveau d'une dalle inclinée lisse une bifurcation à gauche (flèche rouge), puis un parcours balisé en rouge jusqu'aux rappels du Pubis dans la voie Grand Public (4 rappels dont le 1er sur un arbre).

Il est possible de ne gravir que la voie **Élodie**. L'accès se fait par l'itinéraire de montée à la voie Pascal à la Pelle.
Du Pubis prendre l'itinéraire de descente de GR4b+. Quand la sente repart vers la droite, bifurquer vers la gauche (flèche rouge). Un itinéraire escarpé balisé en rouge conduit à une corde fixe (descente de 8 mètres), puis une traversée à flanc avant d'attaquer la montée raide équipée de plusieurs cordes fixes : partir sur la gauche quand on est à 40 mètres de la base de la paroi. Un balisage rouge conduit au départ d'Élodie.
En tout 1h15mn à 1h30mn de marche d'approche.

Les Équipeurs

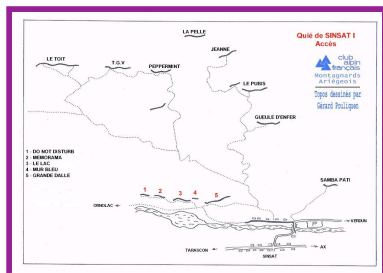
Lisa : Gérard Pouliquen et Alain André.
Élodie : Gérard Pouliquen, Alain André, Michel Dumontier.



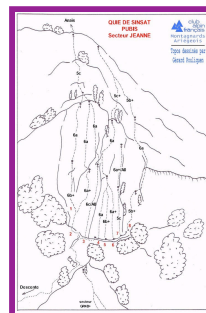
6 à 7 heures d'escalade	Matériel	450 m	14 Longueurs	équipée	T. D.sup / 6c et A1 6a+ obligatoire
	rappel 100m 13 dégaines + sangle + relais				

Le PUBIS

Secteur JEANNE



Le plan d'accès



Le topo

**- SINSAT 1 - Le Pubis -
Secteur Jeanne.**

[Imprimer la DESCRIPTION](#)

L' accès

Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche.
Se diriger vers le secteur GR4B+ qui se trouve sur la gauche à environ 40mètres. Le secteur Jeanne se trouve au-dessus de ce secteur et pour y accéder on peut soit gravir une voie du secteur GR4B+ soit monter par la gauche en empruntant pendant 10mn le chemin de descente de ce secteur. 2 ressauts raides sont équipés de cordes fixes.

Les voies

Ce secteur haut de 120 mètres se compose de dalles inclinées très propres et très compactes. Il s'agit d'une escalade très fine sur les pieds et très esthétique.
Ces dalles sont orientées plein sud et sont très vite sèches après une pluie.
Il comprend 8 voies avec au maximum 3 longueurs. La majorité des longueurs est dans le niveau 6a.
On peut poursuivre l'ascension du secteur Jeanne en effectuant l'ascension de la voie Anaïs au-dessus.
Les voies particulièrement conseillées de ce secteur sont :
- Jeanne ; les 2 premières longueurs sont très soutenues dans le niveau 6a/6a+. (La dernière longueur n'est à faire que si l'on poursuit par la voie Anaïs).
- Le casse dalle : une grande 1ère longueur en dalle à faire absolument, suivi de 2 jolies longueurs.
- Ainsi soit-elle : la voie la plus facile du secteur dans le 5b/5c avec juste un pas de 6a.

L'équipement

Les voies sont entièrement équipées. Un rappel de 90 mètres suffit, ainsi que 13 dégaines.

La descente

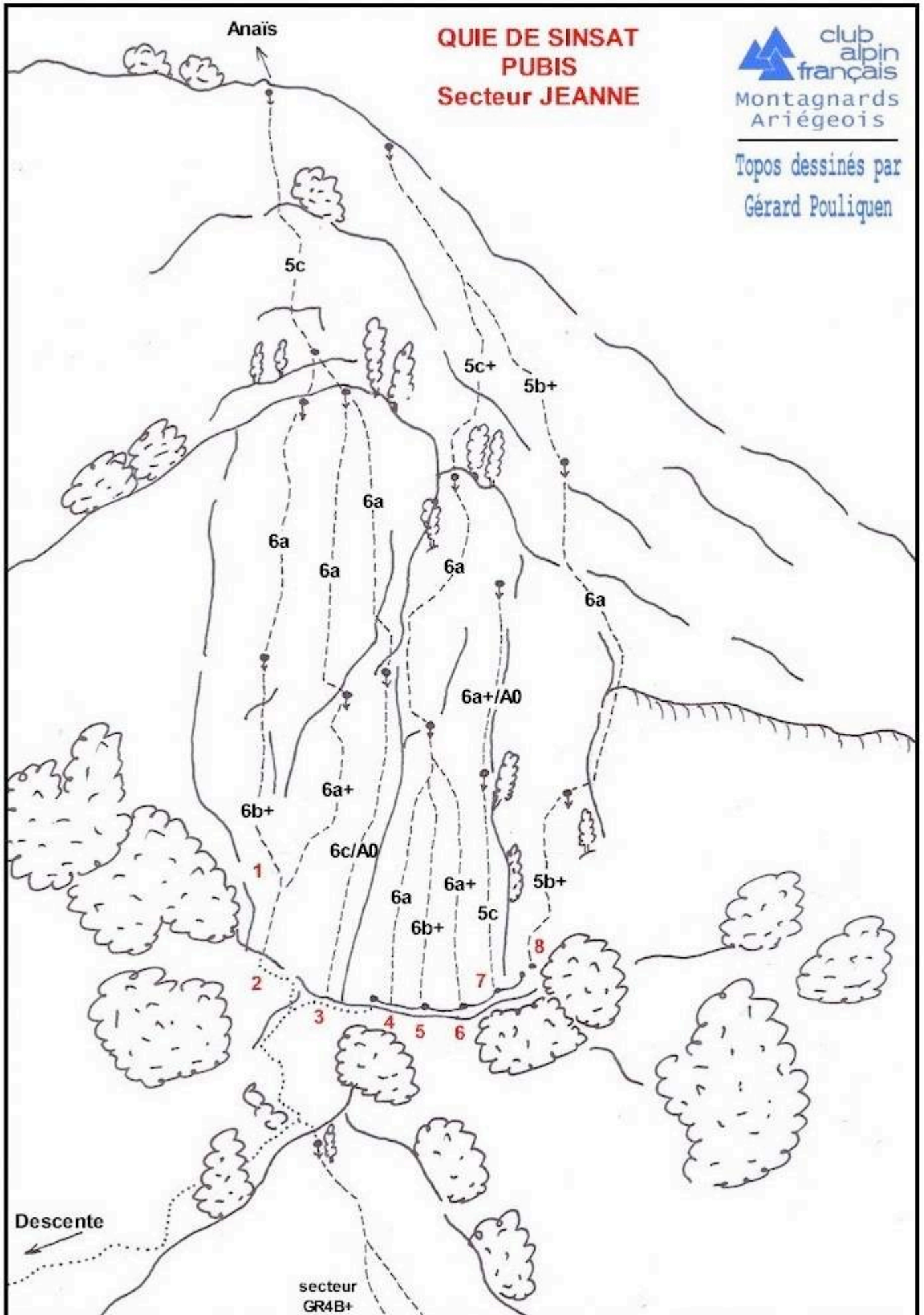
Toutes les voies se descendent en rappels .

Anais

**QUIE DE SINSAT
PUBIS
Secteur JEANNE**

club
alpin
français
Montagnards
Ariégeois

Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



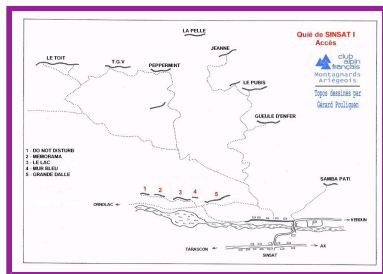
Quié de SINSAT I
Pubis
Jeanne



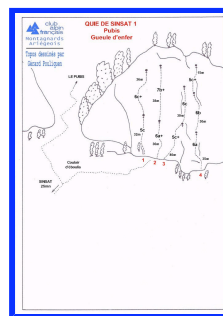
N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau
1	PEPITA	75 m	2L	6b+ - 6 a
2	JEANNE	120 m	3L	6a+ - 6a - 5c
3	SCELLEUR DE VERITE	75 m	2L	6c / A0 - 6a
4	LE GRATTON LABEUR	45 m	1L	6a
5	MAFALDA	45 m	1L	6b
6	LE CASSE DALLE	120 m	3L	6a+ - 6a - 5c+
7	TOURNICOTTON	60 m	2L	5c - 6a+ / A0
8	AINSI SOIT ELLE	120 m	3L	5b+ - 6a - 5b+

LE PUBIS

Secteur LA GUEULE D'ENFER



Le plan d'accès



Le topo

**- SINSAT 1 - LE PUBIS -
Secteur Gueule d'enfer**

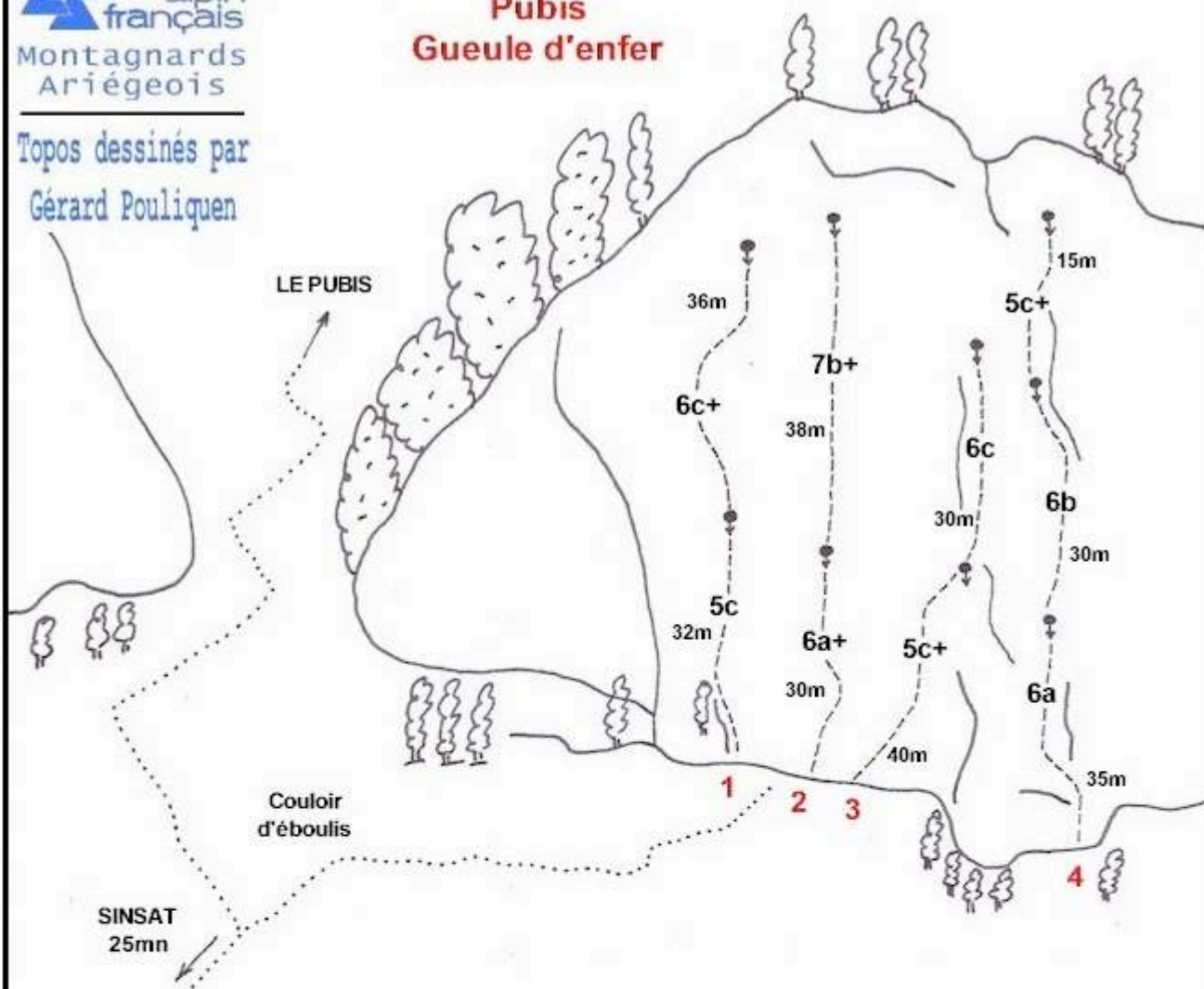
[Imprimer la DESCRIPTION >](#)

L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis vers la droite pour rejoindre la montée raide dans les éboulis. Partir sur la droite avant le rétrécissement de ce couloir, au bout de 40 mètres d'un parcours à flanc on atteint le pied de la paroi.</p> <p>En tout 30mn de marche.</p>
Les voies	<p>Ce secteur haut de 80 mètres se compose de dalles inclinées à la base puis d'un mur vertical au-dessus. il comprend 4 voies de 2 et 3 longueurs. Les 1ère longueurs sont dans le niveau 6a. Pour les longueurs supérieures, les voies black out et bug Bunny sont des belles envolées de 40 mètres dans le niveau 7b et 6c+.</p>
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées, il faut prévoir une corde de 80 mètres pour les moulinettes ou un rappel et jusqu'à 16 dégaines.</p>
La descente	<p>La descente se fait en rappel dans chaque voie ou en moulinettes.</p>
Les équipieurs	<p>Gérard Pouliquen.</p>

QUIE DE SINSAT 1

Pubis Gueule d'enfer

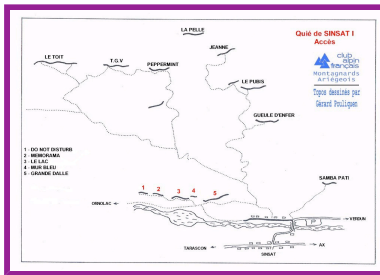
Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



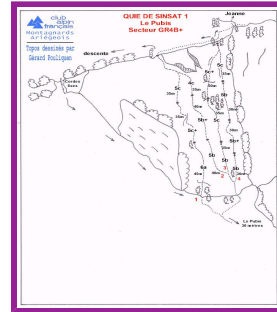
N°	Voie	Hauteur	Dégaines	Niveau
1	BUG BUNNY	70 m	13 dégaines	6 c +
2	BLACK OUT	70 m	16 dégaines	7 b +
3	GUEULE D'AMOUR	70 m	11 dégaines	6 c
4	LE PUJAL	80 m	11 dégaines	6 b

LE PUBIS

Secteur GR4B+



Le plan d'accès



Le topo

	- SINSAT 1 - Secteur GR4B+ -	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche.</p> <p>Le secteur GR4B+ se trouve sur la gauche à environ 40 mètres et on y accède par des pentes raides.</p>	
Les voies	<p>Ce secteur haut de 120 mètres en dalles inclinées est le moins raide du Pubis. Il comporte les voies les plus faciles du Pubis généralement dans le niveau 5b/5c.</p> <p>Il comprend 4 voies de 3 et 4 longueurs. On peut poursuivre l'ascension par le secteur Jeanne au dessus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir du geste - T.D.inf. 6a maxi et 5c+ obligé avec une 1ère longueur soutenue qui peut surprendre à froid. C'est le 1er tronçon de l'intégral d'Anaïs. - GR4B+ - D. 5b+ maxi. La plus facile du Pubis Très en biais vers la gauche style un peu montagne, très belle voie d'initiation. - Smilla - D. sup. - 5c+ maxi -escalade variée ,une 1ère longueur avec de bons bacs ,une 2ème plus en finesse et une 3ème grande longueur (50m) avec au milieu une partie plus teigneuse sur 3mètres. - L'Amie serfouette - D/Dsup. 5c maxi ,voie très homogène dans le 5b+ avec une belle fissure en 4ème longueur. 	
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées. Un rappel de 100 mètres peut être utile pour Smilla, ainsi que 15 dégaines. Pour les autres voies 11 dégaines suffisent.</p>	
La descente	<p>Pour les voies Plaisir du geste et GR4B+ il faut descendre à pied par le sentier de gauche balisé et équipé de cordes fixes pour 2 courtes désescalades. (Rappel fortement déconseillé dans ces 2 voies).</p> <p>Pour les voies Smilla et l'amie serfouette la descente en rappel est possible mais il est préférable et plus rapide de descendre par le sentier de gauche.</p>	
Les équipiers	<p>Gérard Jalbert et Gérard Pouliquen</p>	

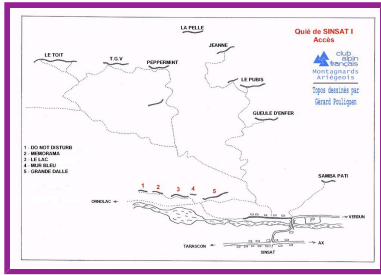
QUIE DE SINSAT 1
Le Pubis
Secteur GR4B+



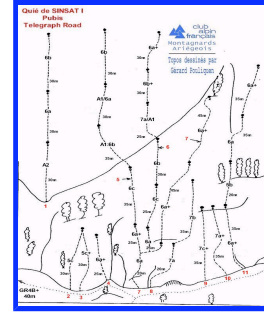
N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau
1	PLAISIR DU GESTE	115 m	3	T. D. inf.
2	GR4 B +	115 m	3	D
3	SMILLA	125 m	3	D. sup
4	L'AMIE SERFOUETTE	125 m	4	D. sup

Le PUBIS

Secteur TELEGRAPH ROAD



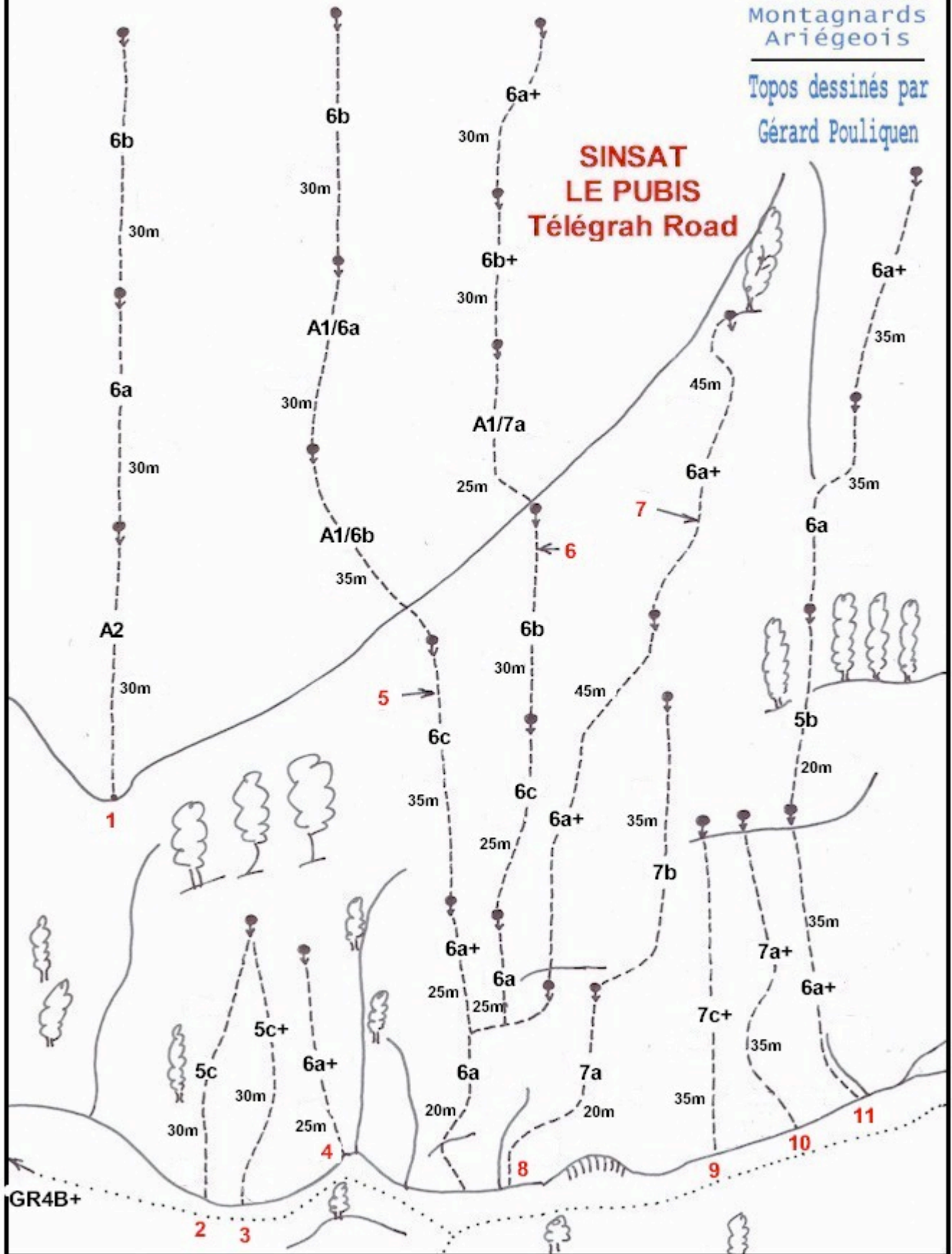
Le plan d'accès



Le topo

	- SINSAT 1 - Le Pubis. - Secteur Télégraph Road.	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche.</p> <p>Le secteur Télégraph road est la partie gauche du Pubis qui a été découpé en 3 secteurs pour le topo. Il se trouve en face en arrivant.</p>	
Les voies	<p>Ce secteur est le plus haut (jusqu'à 180m). Il comprend le bombé caractéristique qui a donné le nom au Pubis. 2 voies équipées le franchissent avec quelques passages d'artif (8a en libre). Il s'agit de Association de malfaiteurs et de Es pas homogène (dont les 3 premières longueurs constituent un beau parcours en dalles de 6a à 6c.)</p> <p>Parmi les voies de ce secteur il faut mentionner Télégraph road une magnifique et grande classique (ouverte en 1985) en 6a et 6a+. Il faut également citer Bipède intégrale dont la 1ère longueur en 6a+ peut surprendre par sa raideur et sa continuité.</p> <p>Couenne à jambon et Enfin des bacs sont de beaux challenges à vue en 7a et 7a+.</p> <p>Enfin 3 couennes en 5c et 6a+ sur le bord gauche pour les moulinettes.</p>	
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées (goujons de 10 et chaînes aux relais.)</p> <p>Prévoir un rappel de 100 mètres et jusqu'à 13 dégaines.</p>	
La descente	<p>Les voies se descendent en rappels. Pour la voie Bipède intégral il faut prendre la ligne de descente de Morpionibus.</p>	

**SINSAT
LE PUBIS
Télégraph Road**



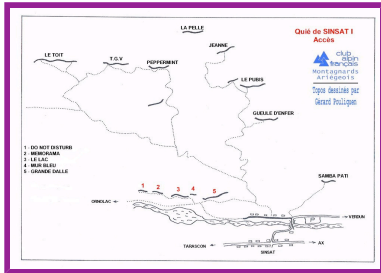
**Quié de SINSAT I
Pubis
Telegraph Road**



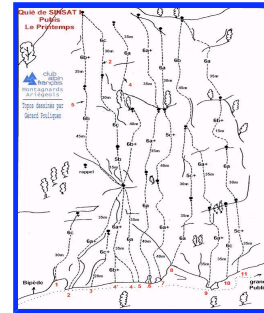
N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau
1	CLITOPHAGE PERVERS	90 m	3L	A2 - 6a - 6b
2	JOUVE EN SELLE	30 m	1 L	5c
3	GAILLARDO AND CO	30 m	1 L	5c+
4	NABOT MINABLE	25 m	1 L	6a+
5	ASSOCIATION DE MALFAITEURS	160m	5 L	6a+ - 6c - A1/6b - A1/6a - 6b
6	ES PAS HOMOGENE	160 m	6 L	6a - 6c - 6b - A1/7a - 6b+ - 6a+
7	TELEGRAPH ROAD	110 m	3 L	6a - 6a+ - 6a+
8	ENFIN DES BACS	50 m	2 L	7a - 7b
9	DEMAIN PEUT-ETRE	35 m	1 L	7c+
10	COUENNE A JAMBON	35 m	1 L	7a+
11	BIPEDE A STATION VERTICALE	125 m	4 L	6a+ - 5b - 6a - 6a+

Le PUBIS

Secteur UN JOUR CE PRINTEMPS LA



Le plan d'accès



Le topo

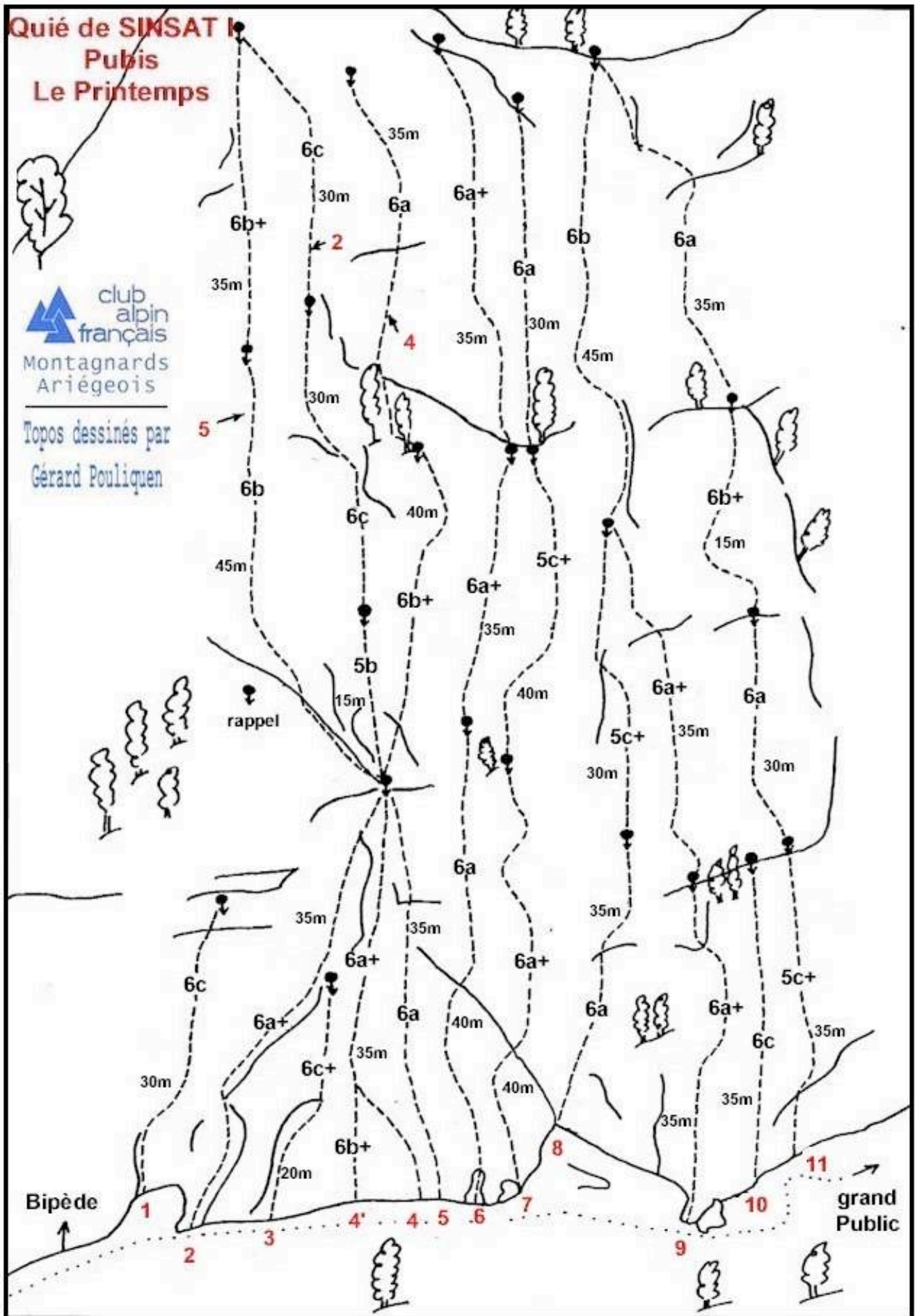
	- SINSAT 1 - Le Pubis - Secteur Un jour ce printemps là.	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche. Le secteur Un jour ce printemps là démarre 20 mètres à droite en longeant le pied de la paroi.</p>	
Les voies	<p>Ce secteur haut de 120m comporte des voies de 3 longueurs de toute beauté. Cette partie du Pubis est le domaine du 6a/6b sur des murs bien sculptés. La partie supérieure est un mur vertical qui est parcouru par 8 voies. C'est le joyau du Pubis. Il y a plusieurs voies incontournables de ce secteur du Pubis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capitaine Flint : qui après les 2 premières longueurs en 6a+ sur un pas parcourt la 3ème longueur en 6b de conti sur 45 mètres une longueur de référence. - Scène de panique tranquille : voie à dominante 6a sur de très belles dalles avec un pas de 6b+ (non obligé) un peu bloc en 3ème longueur (les 2ème et 3ème longueurs s'enchaînent, 42m en tout). L'équipement est un peu plus aéré. - L'arbre perché : les 1ère et 3ème longueurs sont 2 beaux murs en bon 6a. - Sucette boulevard : raide mais avec de bonnes prises pour le départ de la 1ère longueur. La 3ème longueur en 6c est sur un pas non obligé. La dernière longueur en 6c demande plus de détermination. - Morpionnibus : une grande 2ème longueur (46m) avec un mur très vertical et très sculpté en 6b+ suivi d'une 3ème longueur bien soutenue d'abord en dalle puis dans le mur vertical avec un pas de 6b+. - Héloïse : 2 longueurs sympa en 6a et 5c avec de gros bacs. 	
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées (goujons de 10 et chaînes aux relais). Prévoir un rappel de 100 mètres et jusqu'à 13 dégaines.</p>	
La descente	<p>Les voies se descendent en rappels. Pour les voies de gauche il faut privilégier la descente dans Morpionnibus avec un relais de descente aménagé. Pour les voies de droite descendre dans l'arbre perché ou dans le Printemps.</p>	

Quié de SINSAT I
Pubis
Le Printemps



club alpin français
Montagnards Ariégeois

Topos dessinés par
Gérard Pouliquen



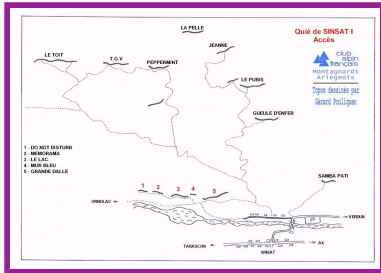
**Quié de SINSAT I
Pubis
Le Printemps**



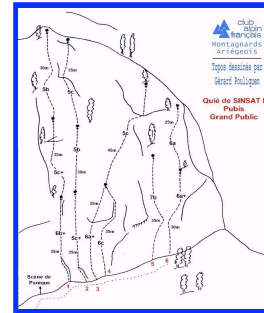
N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau
1	ERRARE HUMANUM ES	30 m	1 L	6c
2	SUCETTE BOULEVARD	110 m	4 L	6a+ - 5b - 6c - 6c
3	PSYCHANALYSE DU SINGE	20 m	1 L	6c+
4	UN JOUR CE PRINTEMPS LA	110 m	3 L	6a+ - 6b+ - 6a
5	MORPIONNIBUS	110m	3 L	6a - 6b - 6b+
6	YEEEH	110 m	3 L	6a - 6a+ - 6a+
7	SUR UN ARBRE PERCHE	110 m	3 L	6a+ - 5c+ - 6a
8	HELOISE	65 m	2 L	6a - 5c+
9	CAPITAINE FLINT	110 m	3 L	6a+ - 6a+ - 6b
10	LA FINESSE EST UNE FORCE	35 m	1 L	6c
11	SCENE DE PANIQUE TRANQUILLE	110 m	4 L	5c+ - 6a - 6b+ - 6a

Le PUBIS

Secteur GRAND PUBLIC



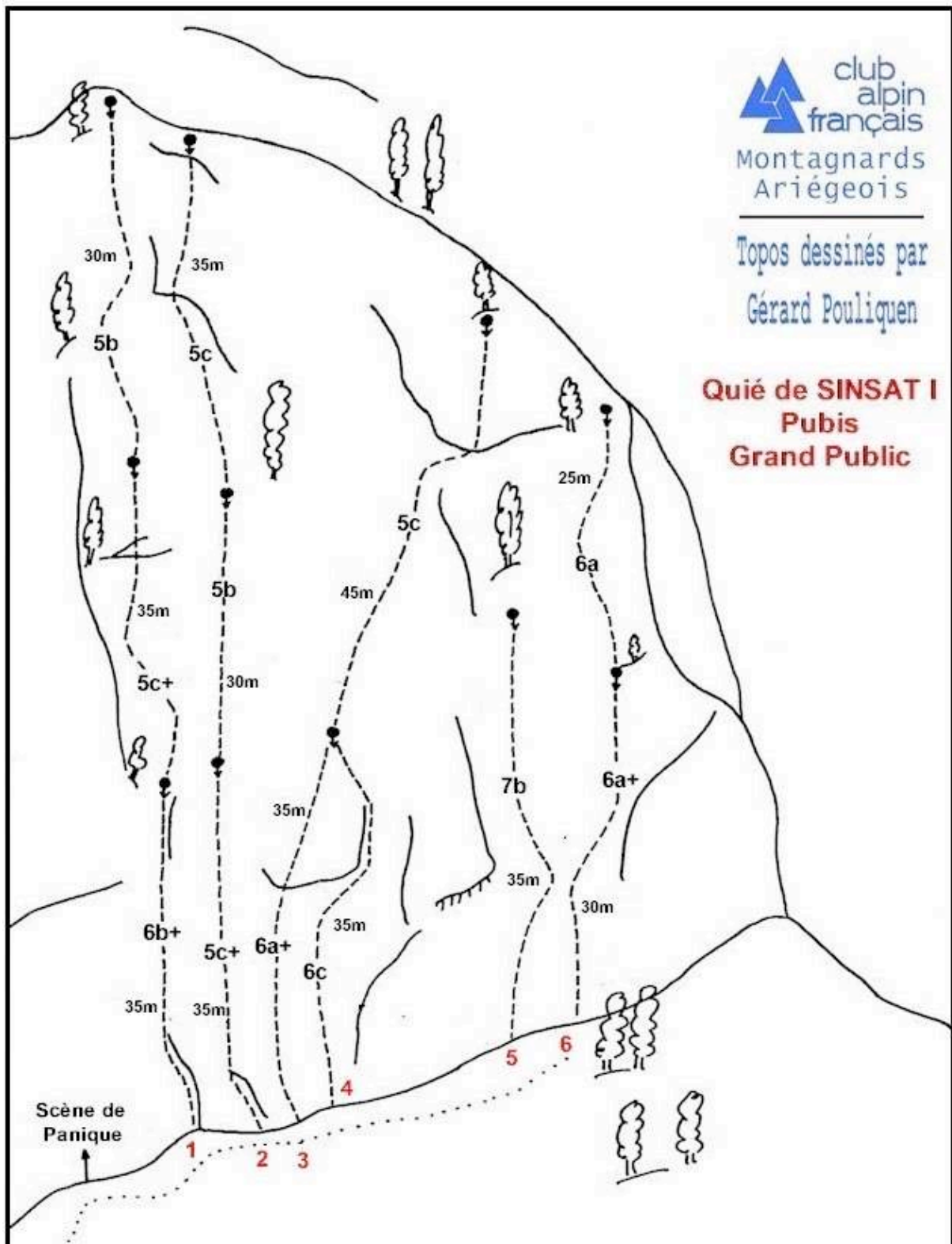
Le plan d'accès



Le topo

	- SINSAT 1 - Le Pubis - Secteur Grand public.	Imprimer la DESCRIPTION
L' accès	<p>Du parking de Sinsat prendre le sentier commun aux secteurs du Pubis, de Peppermint et du Toit. Au bout de 5mn on laisse sur la gauche le sentier de la falaise de Sinsat. Au bout de 10mn laisser le chemin des sites Peppermint et du Toit qui continue tout droit et prendre sur la droite la sente qui monte raide vers le Pubis. Panneaux indicateurs. Montée en lacets puis raide sur la fin dans le couloir qui mène au pied du Pubis. En tout 35mn de marche. Le secteur grand public démarre 50 mètres à droite en longeant le pied de la paroi.</p>	
Les voies	<p>Ce secteur haut de 110 mètres comporte 2 voies de 3 longueurs. Quelques voies de 1 et 2 longueurs complètent cette partie droite du Pubis. La voie Grand Public est la voie la plus facile du Pubis. Après un départ difficile en 6a qui peut surprendre à froid avec un 1er point qui peut paraître éloigné c'est une voie agréable dans le 5b/5c. Les 2ème et 3ème longueurs de Golfinger in the nose également dans ce niveau 5b peuvent se graver à partir du 1er relais de grand public, ceci permet de compléter une après midi dans le niveau 5. Les 1ères longueurs de golfinger et de Ascensation sont d'une très belle continuité. La belle des saigneurs est un beau mur rarement parcouru.</p>	
L'équipement	<p>Les voies sont entièrement équipées (goujons de 10 et chaînes aux relais.) Prévoir un rappel de 100 mètres pour la 2ème longueur de Ascensation et jusqu'à 13 dégaines.</p>	
La descente	<p>Les voies se descendent en rappels.</p>	

Quié de SINSAT I
Pubis
Grand Public



N°	Voie	Hauteur	Longueur	Niveau
1	GOLFINGER IN THE NOSE	100m	3L	6b+ - 5c+ - 5b
2	GRAND PUBLIC	100 m	3 L	5c+ - 5b - 5c
3	ASCENSATION	80 m	2 L	6a+ - 5c
4	L'INGENIEUR VOUS REMERCIE	35 m	1 L	6c
5	LA BELLE DES SEIGNEURS	35m	1 L	7b
6	SIMONETTA	60 m	2 L	6a+ - 6a