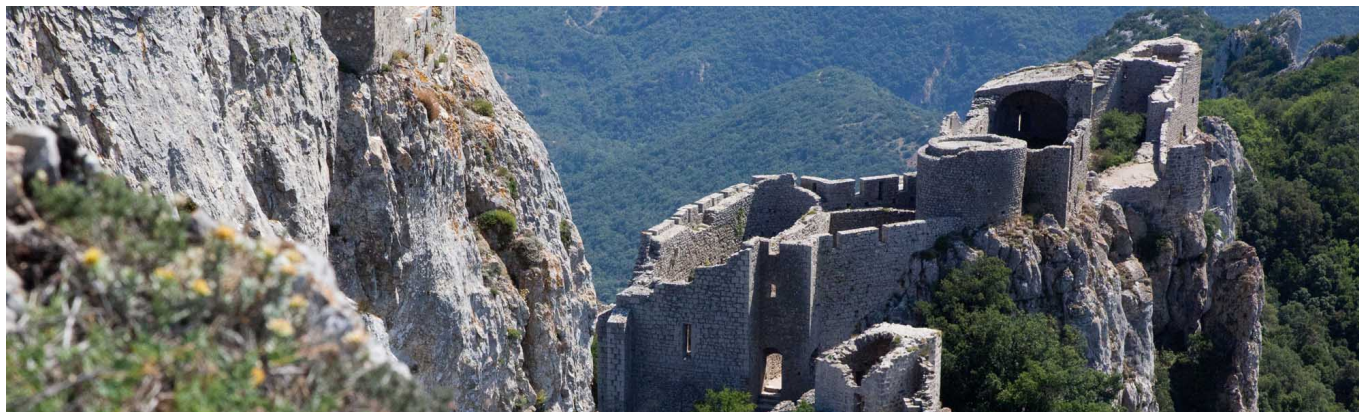


Randonnée sur les sentiers des Chateaux cathares



PRESENTATION

Itinérance de Quéribus à Montségur

Randonnée accompagnée itinérante en gîte 7 Jours, 6 Nuits, 6 Jours de randonnée

Même s'il n'y avait pas les châteaux et l'histoire cathare, la beauté, la diversité des paysages traversés et l'accueil de nos hôtes en feraient quand même l'une de nos plus belles randonnées...

Aux marches de la Catalogne et de l'Occitanie, des Corbières ensoleillées et méditerranéennes aux forêts fraîches et profondes de l'Ariège, un cheminement jalonné par les fières et surprenantes «Citadelles du Vertige» : Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Puivert, Montségur et Roquefixade. Une belle itinérance de château en château à la découverte de l'Histoire Cathare, en suivant les sentiers qu'empruntèrent les Parfaits, ces "héros fous" persécutés voilà plus de huit siècles. Découverte aussi de paysages spectaculaires à la variété insoupçonnée : vignes du Rivesaltes, neiges du Saint Barthélémy, une région pleine de richesses, de charme et de caractère...

Points forts :

- La visite des plus beaux châteaux cathares,
- L'accompagnateur maîtrisant l'histoire,
- L'exceptionnelle variété des paysages traversés.

PROGRAMME

Jour 1 :

Foix - Château de Quéribus - Duilhac

De Foix, transfert en minibus vers Maury, village renommé pour ses vins doux naturels, jusqu'au Grau de Maury, point de départ de la rando situé sous le château de Queribus. Montée à Quéribus, dernier bastion de l'épopée cathare, perché sur un extraordinaire éperon rocheux. Entre vignes et garrigues, passage au village de Cucugnan. Étape au joli village en pierre de Duilhac sous Peyrepertuse.

Dénivelé : +150m / -500m

Temps de marche : 3h à 4h

Temps de transfert : 1h

Jour 2 :

Château de Peyrepertuse - Gorges de Galamus - La Bastide

Visite du château de Peyrepertuse, le "vaisseau en plein ciel", l'ensemble architectural le plus important de l'époque. Traversée des gorges de Galamus, fantastique brèche dans la montagne calcaire et visite de l'Ermitage rupestre de Saint-Antoine de Galamus. Transfert vers La Bastide, paisible petit hameau du XVème siècle situé dans un bel environnement naturel.

Dénivelé : +600m / -600m

Temps de marche : 6h

Temps de transfert : 20min

Jour 3 :

Vallée de la Boulzane - Château de Puilaurens - Puivert

Randonnée par les pâturages et larges crêtes des Hautes Corbières, au pied du Pech de Bugarach (1230 m), point culminant de la région. Les panoramas sur les Pyrénées Orientales et le massif du Canigou sont de toute beauté. Puis du village de Caudiès de Fenouillèdes, remontée par la vallée de la Boulzane. Fin d'étape au château de Puilaurens, "le sommet de Laurent", et visite du château fort. Transfert et nuit à Puivert.

Dénivelé : +500m / -500m

Temps de marche : 5h à 6h

Temps de transfert : 45min

Jour 4 :

Château de Puivert - Fougax - Montségur

Courte montée au château de Puivert, jadis rendez-vous des Troubadours occitans. Puis transfert jusqu'à Fougax pour une randonnée entre forêt verdoyante et crêtes au panorama immense laissant peu à peu apparaître le château de Montségur avec les sommets bien montagnards du Saint-Barthélemy en toile de fond. Étape au village de Montségur, étalé au pied du château.

Dénivelé : +700m / -400m

Temps de marche : 4h à 5h

Temps de transfert : 20min

Jour 5 :

Château de Montségur - Roquefixade

Montée au légendaire château de Montségur, ancien évêché des bonshommes, trônant fièrement sur son pog où l'histoire du catharisme a écrit sa plus triste ligne. Le panorama est immense et offre un magnifique tour d'horizon. Visite du château puis randonnée dans la forêt de Mondini jusqu'au petit village de Roquefixade, dominé par le château, où nous passerons la nuit.

Dénivelé : +750m / -900m

Temps de marche : 5h à 6h

Jour 6 :

Château de Roquefixade - Foix

Courte montée jusqu'au château de Roquefixade, la "roche fendue", construit sur une faille qu'enjambe littéralement l'une de ses voûtes. Puis randonnée à toute crête à travers la forêt domaniale de Pradères, révélant de superbes points de vue sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises faisant face. Arrivée jusqu'à la cité des comtes de Foix, capitale de l'Ariège. Visite du château et nuit en hôtel à Foix

Dénivelé : +550m / -850m

Temps de marche : 5h à 6h

Jour 7 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Les gîtes du Pays Cathare

Les gîtes d'étape du Pays Cathare sont tenus par des gens amoureux de leur terre. Montagnards, agriculteurs ou artisans, qui vous font partager leurs passions. Leurs hébergements sont remarquables par leur authenticité et leur situation (certains en pleine nature). L'accueil garde encore ici tout son sens, grâce à une convivialité naturelle et à une saine et savoureuse cuisine de terroir.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RENDEZ-VOUS

A 9H devant la gare SNCF de Foix (train direct de Paris). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS EN TRAIN

Train de nuit direct pour Foix, depuis Paris. Sinon TGV ou trains intercités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Foix. Tél SNCF : 36 35 www.oui.sncf

EN AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5€ et 20 à 45min. de trajet). www.toulouse.aeroport.fr
De la gare, prendre un train pour Foix.

EN VOITURE

Foix est accessible de Toulouse ou Montpellier par l'Autoroute des Deux Mers A61, puis par l'A66 et la D820.

COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

PARKING

Parking non gardé de la gare de Foix. Gratuit.

De nombreux autres parkings non gardés dans Foix. Gratuits.

Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel*** Lons (www.hotel-lons-foix.com), 6 place Georges Duthil à Foix. Situé dans le centre-ville, l'hôtel ne dispose pas de parking, mais parkings publics gratuits à proximité. Tél : 05 34 09 28 00. Mail : hotel-lons-foix@wanadoo.fr
- Hôtel** Balladins (www.hotel-balladins-foix.com), Z.A Nord à 4 Km de la gare (véhicule nécessaire). L'hôtel dispose d'un parking privé, non gardé. Tél : 05 61 05 36 10 Mail : contact@hotel-balladins-foix.com

Si vous souhaitez être pris en charge dans l'un des 2 hôtels ci-dessus, prévenez-nous au plus tard 2 semaines avant le départ.

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Auberge les Myrtilles (www.auberge-les-myrtilles.com), Col des Marrous, 09000 Le Bosc. Très bel hébergement, mais excentré à 20km de Foix. Pas de prise en charge possible de notre part à cet hébergement, vous devrez gagner Foix par vos propres moyens. Tel: 05 61 65 16 46 Mail : contact@aubergelesmyrtilles.fr

DISPERSION

Dispersion après le petit déjeuner.

NIVEAU

2 chaussures

5 à 6 heures de marche par jour, sur sentier, dénivelés montant de 400 à 850m.

Accessible à toute personne aimant la marche, en bonne condition physique, même sans expérience de la randonnée itinérante.

HEBERGEMENT

- 5 nuits en gîtes d'étape sympathiques et originaux, avec un accueil réputé et une bonne table. Petits dortoirs et salle de bains à partager. Sac à viande, serviette et affaires de toilette nécessaires.
- 1 nuit en hôtel 3* à Foix en chambre double.

Les punaises de lit :

Elles sont le plus souvent véhiculées par les randonneurs, les hébergeurs vous demanderont bien souvent -afin d'éviter la propagation de l'insecte- de respecter scrupuleusement certaines consignes, comme par exemple celles d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres, ou de les mettre dans des sacs plastiques etc.

Avant de débiter votre périple, pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur) mais aussi tous vos vêtements et chaussures.

De retour à la maison, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65° C ou de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus privé tous les jours, bus ou taxi, pour faire les transferts afin de se rendre sur les départs de la randonnée quotidienne.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnée...

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée. Les bagages sont transportés aux hébergements par un véhicule.

GROUPE

De 6 à 15 personnes

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le haut du corps :

Quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps :

Shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard,
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou,
- 1 paire de gants fins,
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues,
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible),
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche,
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant,
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide,
- Des sous-vêtements,
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades),
- Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour,
- Ou bien, si vous êtes habitué, une paire de chaussures basses type trail,
- 1 paire de guêtres (facultatif),
- Des vêtements et chaussures confortables pour le soir.

MATERIEL

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac,
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités,
- 1 parapluie solide et léger (très utile en cas de pluie... ou de canicule !),
- 1 paire de bâtons (facultatif),
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos),
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...),
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...),
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée,
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel),
- Pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif

même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)

- Nécessaire de toilette,
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores),
- Des mouchoirs,
- Du papier toilette,
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions),
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile,
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue),
- Appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif).

Précisions couchage

Pensez à amener un sac de couchage personnel léger dans vos bagages. Pour éviter tout risque sanitaire, dans certains gîtes d'étape cette année ne fourniront ni couvertures, ni oreillers ni serviettes. Dans d'autres gîtes d'étape, des couvertures seront à votre disposition : nous préconisons de ne pas utiliser des couvertures qui ne sont pas lavées après chaque utilisation à haute température. Également, un petit oreiller de randonnée gonflable personnel peut être utile. Prévoyez une serviette de toilette pour la formule gîte.

PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- Vos médicaments habituels,
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- Médicaments contre les troubles digestifs,
- Pastilles contre le mal de gorge,
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5m,
- Pansements type Steri-Strip,
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes,
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules),
- Pince à épiler,
- Petits ciseaux,
- Vitamine C,

- Pince à échardes,
- Gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel").

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZ-Y

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe !

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète,
- Les transferts A/R avec notre minibus de 8 personnes,
- La visite des sites prévus au programme,
- Le transport des bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les frais d'inscription,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFOS REGION

Le Pays Cathare, « notre » chemin d'histoire...

Ce que l'on appelle le « Pays Cathare », possède un immense réseau de chemins - balisés ou non - qui invitent à être parcourus par le voyageur à pied de notre époque, le randonneur. Du nord au sud, d'est en ouest, chacun pourra trouver dans les Pyrénées-Orientales, dans l'Aude et dans l'Ariège son itinéraire sur les traces des Seigneurs, des Cathares et des Croisés. Nous avons choisi le nôtre, qui nous a paru le plus intéressant du point de vue historique, le plus beau du point de vue naturel, le plus accueillant du point de vue humain, le plus varié par ses paysages.

De la garrigue à la forêt, en passant par la montagne, nous traversons de vieux villages, aujourd'hui presque dépeuplés, mais où les gens gardent encore le sourire et la générosité pour le visiteur. Des gorges profondes, des reliefs doux entrecoupés d'impressionnants pitons rocheux, siège des châteaux dont les noms nous rappellent encore une histoire tourmentée : Quéribus, Peyrepertuse, Fenouillet, Puivert, Puilaurens, Montségur...

Le parcours commence avec la visite du vertigineux château de Quéribus et la descente entre la garrigue et les vignes vers le village de Cucugnan - oui, celui du curé - Duilhac, puis Rouffiac sous l'imposant château de Peyrepertuse, que nous approchons dès le lendemain. S'en suit une traversée dans les paysages rudes des Corbières avant d'arriver aux gorges de Galamus et à l'ermitage de St Antoine, suspendu dans le vide. Pâturages, hameaux abandonnés et paysages sur les crêtes des Hautes Corbières. Nous descendons par le « Chemin du Facteur » jusqu'à Caudiès, et les belles gorges de Saint Jaume avant les ruines des châteaux de Fenouillet. Puilaurens nous apparaît comme un mirage avec ses remparts bien conservés sur son piton vertigineux. Puivert fut quant à lui, le château des troubadours et la plaisance. Et Montségur, le château emblématique des cathares, une histoire passionnante et mouvementée de résistance, d'espoir et de souffrances...

Un circuit où chaque jour apporte son lot de beautés et de surprises !

Cartographie

Carte n° 9 au 1/50000^{ème} « Montségur » Ed. Randonnées Pyrénéennes.

Carte n° 10 au 1/50000^{ème} « Canigou » Ed. Randonnées Pyrénéennes.

Bibliographie

« Les Citadelles du Vertige », de Michel Roquebert. Toulouse Imprimerie Régionale.

« Histoire des Cathares » de Michel Roquebert. Ed. Perrin.

« Le vrai visage du catharisme », d'Anne Brenon. Ed. Loubatières.

« Le dernier souffle du Catharisme », d'Olivier De Robert, Ed. Lacourt

Sur le Web

- www.payscathare.org
- www.audetourisme.com
- www.occitanie.org/chateaux-cathares/index.html
- www.cathares.org
- www.cg11.fr/www/contenu/d_payscathare.asp

Adresse utile

Office de tourisme de Foix Tél : 05 61 65 12 12