

Traversée du Pays cathare, les citadelles du vertige



PRESENTATION

Randonnée itinérante en liberté

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

Des Corbières ensoleillées aux forêts profondes de l'Ariège, c'est un cheminement jalonné par les « Citadelles du Vertige » : Quéribus, Peyreperouse, Puilaurens, Puivert, Montségur, Roquefixade.

À la découverte d'une histoire passionnante, en suivant les sentiers qu'empruntèrent les Parfaits, voilà plus de huit siècles, de château en château. Une véritable épopée en Pays Cathare, à la recherche de la protection de ces vertigineux nids d'aigles, placés sur des pitons inexpugnables, dominant des paysages spectaculaires issus d'un parcours extrêmement varié. Des vignes du Rivesaltes aux neiges du Saint Barthélémy, vous découvrirez une région pleine de charme et de beauté où la randonnée est toujours plaisante et où l'accueil garde encore tout son sens.

PROGRAMME

Jour 1 : Perpignan/Quillan - Château de Quéribus - Duilhac

Perpignan / Quillan - Château de Quéribus - Duilhac

Rendez-vous à Perpignan ou Quillan (en fonction de la formule choisie). Transfert au fier château de Quéribus "le rocher du buis". Premiers points de vue sur les falaises calcaires et la garrigue touffue qui composent les paysages des Corbières. Magnifique randonnée à travers les vignes, par Cucugnan jusqu'au pied de Peyrepertuse.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 300m / - 500m. Temps de transfert : 1h environ.

Jour 2 : Château de Peyrepertuse - Gorges de Galamus - Cubière sur Cinoble

Château de Peyrepertuse - Gorges de Galamus - Cubière sur Cinoble

Montée à l'immense château de Peyrepertuse. À travers la garrigue, randonnée par de vieux chemins de bergers jusqu'aux profondes gorges de Galamus aux parois de calcaire blanc et leur ermitage perché. Transfert au joli hameau de La Bastide, nuit dans un lieu insolite, rustique et d'un accueil remarquable..

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 550m / - 550m.

Jour 3 : La Bastide - Château de Puilaurens - Quillan

Par les crêtes des Corbières, le sentier chemine entre pâturages et forêts vers l'élégant château de Puilaurens perché sur son éperon rocheux. Passage au pied de l'imposant Pech de Bugarach, point culminant des Corbières. Visite du château, puis transfert et nuit à Quillan.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 880m / - 780m. Temps de transfert : 30min environ.

Jour 4 : Quillan - Château de Puivert

Randonnée par Brenac puis Nébias au milieu de prairies, et traversée dans la forêt magique et son labyrinthe vert aux formes étranges mêlant minéraux et végétaux. Arrivée à Puivert en passant par son célèbre château de troubadours.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m / - 400m.

Jour 5 : Chateau de Montségur - Roquefixade

Transfert au village de Montségur. Montée et visite du château de Montségur, un des symboles les plus forts du catharisme. Randonnée dans la forêt de Mondini jusqu'à Roquefixade et son château perché sur une crête au panorama éblouissant. Visite du château.

Temps de marche : 5h00. Dénivelé : + 750m / - 900m.

Jour 6 : Château de Roquefixade - Château de Foix

Visite du château de Roquefixade (si non effectuée la veille). Superbe étape toute en crête à travers la forêt domaniale de Pradères et face à la chaîne des Pyrénées. Arrivée jusqu'au château et à la cité des comtes de Foix, capitale de l'Ariège.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 550m / - 850m.

Jour 7 : Fin du séjour

En fonction de l'option choisie, fin du séjour à Foix ou Quillan.

Temps de transfert à Quillan : 1h.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Deux options possibles (à préciser lors de l'inscription) :

- Soit à 10h30 devant la gare SNCF de Perpignan (ancienne gare place Salvador Dali) ou devant l'aéroport de Perpignan-Rivesaltes. Option recommandée si vous venez en train.
- Soit à 10h00 devant la gare SNCF de Quillan. Option recommandée si vous venez en voiture.

Si option rendez-vous Perpignan (gare SNCF ou aéroport ; à préciser lors de l'inscription) :

EN TRAIN : train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <https://www.sncf-connect.com/>

Attention, la gare de Perpignan ayant 2 sorties, veillez à vous rendre à celle mentionnée dans le paragraphe rendez-vous.

EN AVION : vols réguliers ou low-cost pour l'aéroport de Perpignan-Rivesaltes.

<http://www.aeroport-perpignan.com/>

EN VOITURE : Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre ville et gare.

Si option rendez-vous Quillan (gare SNCF) :

EN TRAIN : liaison SNCF de Carcassonne à la gare de Quillan. Généralement bus le matin ou train en fin de matinée et après-midi (1h15 de trajet environ). Tél SNCF : 36 35. <https://www.sncf-connect.com/>

EN AVION : si vous habitez près de Bruxelles, vol direct aéroport Charleroi / Carcassonne.

<http://www.aeroport-carcassonne.com/> 30 minutes après l'atterrissage, navette (5 €) pour la gare SNCF.

De la gare SNCF, train ou bus SNCF pour Quillan (1h15 de trajet environ). <https://www.sncf-connect.com/>

EN VOITURE : De Toulouse ou Narbonne, prendre l'autoroute A61 jusqu'à Carcassonne sortie n°23, contourner Carcassonne puis suivre le route D118 de Carcassonne à Quillan. Carte Michelin n°86.

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

Si option rendez-vous Perpignan :

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) : Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 63 08 40 71. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal).

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

Si option rendez-vous Quillan :

Si vous arrivez en voiture à Quillan, vous pouvez garer votre voiture au Parking de la Place de la Gare ou dans certaines petites rues de la ville.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous (si rendez-vous Perpignan) :

- Hôtel** Paris-Barcelone (www.hotel-paris-bcn.fr), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60.
Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous (si rendez-vous Quillan):

- Chambres d'hôtes Nidelize (www.nidelize.com), 28 bd Jean Bourrel à Quillan, Tel: 09 63 40 15 10
Mail: reserv@nidelize.com

DISPERSION

Dispersion à partir de 10h30 à Saint Jean de Luz. En juillet-août les conditions de circulation peuvent générer du retard sur l'horaire de dispersion ; attention donc au choix des horaires de train que vous ferez à cette période.

COMMENT REPARTIR

Si dispersion à Foix :

Train pour Paris (le plus souvent via Toulouse) ou pour d'autres villes.

Transfert possible de Foix à Perpignan en véhicule privé en option avec supplément. A demander à l'inscription.

Si dispersion à Quillan :

Nous vous ramenons à Quillan, et de là, vous repartez en utilisant les mêmes moyens de transports qu'à l'aller. Si vous êtes venus en avion par l'aéroport de Carcassonne, il vous faudra prendre un train ou bus SNCF jusqu'à la gare de Carcassonne, puis la navette pour l'aéroport (qui démarre de la gare de manière à arriver à temps pour l'enregistrement des bagages).

FORMALITES

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

POCHETTE DE VOYAGE : Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

NIVEAU

3 chaussures

Randonnée de 4 à 6 heures 30 avec un dénivelé de 300 à 700 m sur des sentiers faciles.

HEBERGEMENT

1 nuit en hôtel équivalent**, 1 nuit en hôtel***, 4 nuits en chambres doubles avec douche/WC au sein de gîte d'étape et chambres d'hôtes. Chambre individuelle avec supplément et dépendant des disponibilités.

Chiens non acceptés.

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 débuter 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.

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

TRANSFERTS INTERNES

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en taxis, bus ou minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

GROUPE

Départ garanti à partir de 1 personne

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une

fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

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

Pour votre séjour, prévoyez :

- 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.

Évitez 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

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- 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)
- Ses 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.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- Des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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 (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 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 simple bouteille en plastique
- 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- Des mouchoirs
- Du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; 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)

LA 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 2,5 m.
- 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")

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

PENSEZ-Y Idée sympa :

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Suppléments

Libellé	Du	Au	Prix
Foix: nuit suppl. en demi pension en ch. 2 personnes	01/04/2022	31/10/2022	70,00 €
Foix: nuit suppl. en demi pension en ch. individuelle	01/04/2022	31/10/2022	90,00 €
Quillan : nuit suppl. avec petit déjeuner en ch. 2 pers.	01/04/2022	31/10/2022	50,00 €
Quillan : nuit suppl. avec petit déjeuner en ch. individuelle	01/04/2022	31/10/2022	65,00 €
suppl. 1 participant obligatoire si dép. à 1 personne	01/04/2022	31/10/2022	195,00 €
suppl. chambre individuelle obligatoire si dép. à 1 personne	01/04/2022	31/10/2022	160,00 €

LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en demi-pension
- Le transport des bagages
- 1 carnet de voyage avec topoguide et 3 cartes IGN
- 1 livret Cathares
- Les transferts prévus en cours de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les visites (5€/château)
- Les repas de midi
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Ce territoire est situé au Sud-Est du département de l'Aude, au sein des contreforts montagneux des Hautes Corbières, à 35 km de la Méditerranée et au pied du massif pyrénéen.

Le climat méditerranéen de ce pays de soleil et de vent, en caressant les reliefs, donne au paysage un aspect fort et tourmenté.

Nature sauvage, crêtes calcaires, pentes couvertes de garrigue odorante, bosquets ombragés contrastent avec l'aspect plus ordonné du vignoble de la vallée.

Au Moyen Age, le massif des Hautes Corbières constituait avec ses forteresses, la " marche d'Espagne ", frontière avec le royaume d'Aragon.

Les vestiges des prestigieux châteaux: Aguilar, Quéribus, Padern et Peyrepertuse sont tous témoins de la fabuleuse épopée cathare. De la préhistoire à nos jours, chaque village recèle des empreintes de la petite et de la grande histoire.

BIBLIOGRAPHIE

- Les Cathares Vie et mort d'une église chrétienne, de Anne Brenon
- Le Pays Cathare - Découvrir - Editions MSM

SUR LE WEB

- <http://www.payscathare.org>

ADRESSES UTILES

- Office du Tourisme de Quillan, Tel : 04 68 20 07 78
- Office du Tourisme de Carcassonne, Tel : 04 68 10 24 30