

Le Chemin des Bonshommes 2^{ème} partie : De Mérens à Berga

Circuit en itinérance, en liberté

7 jours, 6 nuits dont 6 jours de marche

Niveau 3/5



En passant par la célèbre vallée des Bésines et son beau refuge, découvrez une partie plus « montagne » du chemin des Bonshommes à la rencontre des Pyrénées entre France, Espagne, Andorre et Catalogne.

Nous vous invitons à marcher dans les pas des derniers Bonshommes à travers les Pyrénées et son dernier massif avant la plaine de Barcelone, la Sierra del Cadi.

Le Chemin des Bonshommes retrace la fuite des derniers cathares. Un beau voyage à la rencontre de la Culture Pyrénéenne, des villages et de la montagne préservée.

Nous vous invitons à marcher dans les pas des Bonshommes, sur cet itinéraire transfrontalier de la France vers l'Espagne : émotions et dépaysement garantis.

POINTS FORTS :

Découverte d'une histoire passionnante

Chemin du nord au sud des Pyrénées

Ariège et Catalogne : des paysages et une culture différents

PROGRAMME

Jour 1 : De Mérens les Vals au Refuge des Bésines

10 km- 5h30 Dénivelé : +1000m -200m

Préparez vos chevilles en faisant un bain de pied dans les sources chaudes et sulfureuses... Votre étape vous conduit après les cols de la Jasse de Presassé et la Portelle des Bésines aux estives puis au refuge des Bésines (2104 m). Un peu plus haut se trouve le beau lac des Bésines.

Nuit en refuge (Pas de bagages ce soir-là).

Jour 2 : Refuge des Bésines – Porta

17km/ 6h00 Dénivelé : +490m -980m.

Vous traversez la belle pinède du Bois Long et longez le lac des Bésines. Après la jasse de Bessateil, vous parcourez un sentier en balcon au dessus de la large et longue vallée de l'Ariège d'où vous découvrez les sommets d'Andorre. Arrivés au col de Puymorens (1920m), c'est la descente vers la Cerdagne. Nuit à Porta.

Jour 3 : Porta – Bellver de Cerdanya

18 km/ 7h Dénivelé : +1011m -1000m

Nous remontons la vallée pastorale du Campcardos pour atteindre la frontière des 3 nations (2517m) à la Portella Blanca (France, Espagne, Andorre), l'ambiance change très nettement. Nous arrivons dans les Pyrénées du soleil. Au Sud se dresse le Sierra del Cadi...

Transfert et nuit à Bellver de Cerdanya.

Jour 4 : Bellver de Cerdanya - Refuge Saint Jordy

15 Km/ 5h30 Dénivelé : +750m - 300m

Après le franchissement de la Sierra del Cadi, la végétation devient plus méditerranéenne, les odeurs changent. Le relief s'adoucit dans le Parc National del Cadi. Nuit en refuge de montagne. (Pas de bagage et pas de chambre double ce soir-là).

Jour 5 : Refuge Saint Jordy – Gosol

24 Km/ 7h Dénivelé : +950m -1050m

En passant au pied de la Pedraforça, forteresse minérale, le parallèle est indéniable avec le château de Gosol qui protégeait une contrée où les cathares se sont réfugiés.

Nuit au village ancien de Gosol, niché au cœur du parc naturel del Cadi-Moixero.

Jour 6 : Gosol - Fumanya – Berga

15 km/ 4h30 Dénivelé : +420m – 866m

Transfert de Gosol à Fumanya. La dernière étape vous mène au sanctuaire de Queralt à travers la forêt méditerranéenne pour finir à Berga. De nombreux cathares du Languedoc y trouvèrent refuge. Au loin, on devine les montagnes de Montserrat.

Nuit à Berga.

Jour 7 : Berga

Petit déjeuner puis transfert retour à Mérens. Fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

Attention : pas de bagages le soir du 1^{er} et 4^{ème} jour (nuits en refuge).

VOTRE HÉBERGEMENT :

6 nuits en pension complète.

En formule chambre double les jours 2, 3, 5 & 6 : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

En refuge les jours 1 & 4. Vous partagez des petits dortoirs de 4-6 personnes, les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
Ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité

Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir l'attestation de votre demande.

Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 3/5

Randonnée soutenue sur sentiers. Des étapes entre 6 et 7h heures en moyenne avec des dénivelés de 400 à 1000 mètres maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours

PÉRIODE :

De fin mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Le matin du jour 1 à Mérens (gare SNCF)

Comment y aller :

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Mérens.

En train : Gare SNCF de Mérens, ligne Paris –Tour de Carol

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Mérens.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète : à partir du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7,
- Le transport des bagages (pas de bagages les jours 1&4),
- Le transferts pendant le séjour,
- Le transfert retour au point de départ,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Le pique-nique du J1 et du jour 7,
- L'hébergement la veille du départ,
- La visite des monuments.

OPTIONS :

Arrivée la veille du départ et nuit à Mérens ou Ax les Thermes.

Supplément chambre individuelle.

NOUS CONTACTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles..
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Le Catharisme :

A la fin du XII^{ème} siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Église, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenu pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bucher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde-frontière, pour y prospérer quelques années.

Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus, éditions Perrin, 1999

Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX