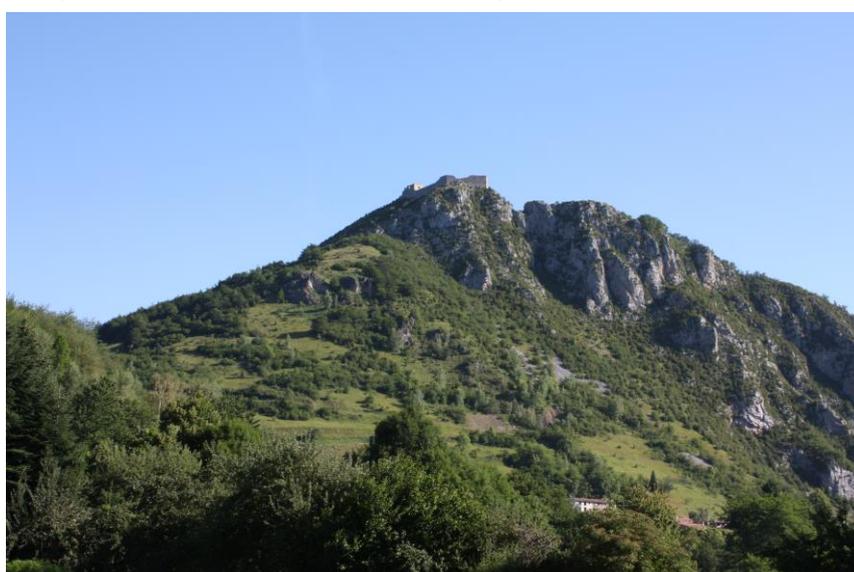


# Le Sentier Cathare à pied La sélection

**Circuit en itinérance, avec accompagnateur  
7 jours 6 nuits avec 6 jours de marche**



Niveau 2/5

De châteaux en châteaux, fièrement dressés sur leurs pitons rocheux, vous suivez le Chemin Cathare, celui des "Parfaits", hommes porteurs d'une religion qui ébranla l'église catholique du 13<sup>ème</sup> siècle jusque dans ses fondements. D'abord postes militaires, pour surveiller la frontière espagnole, les majestueux édifices ont servi d'asile aux Cathares. De vraies forteresses où l'on pouvait vivre, s'entraîner, se défendre, prier. Vous bénéficiez d'un si large panorama, meilleur atout pour voir l'ennemi arriver... Vous foulez du pied un lieu chargé de patrimoine, jusqu'ou des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi.

Basée à Foix, au cœur du Pays Cathare, l'équipe de LaRébenne a sélectionné pour vous les plus belles étapes et châteaux à visiter.

Choisissez votre formule gîte ou chambre double et, chaque soir, ce sont des hébergements de qualité qui vous accueillent dans une ambiance conviviale.

### POINTS FORTS :

- Chemin historique : un chapelet de très beaux châteaux
- Diversité des paysages : des forêts d'Ariège à la garrigue Méditerranéenne
- La qualité et la convivialité des hébergements choisis : gîte ou chambre double

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

## PROGRAMME

### **Jour 1 : De Roquefixade au pog de Montségur**

16,5 km/5h- Dénivelé : +741 -610

Après avoir visité le château de Roquefixade et admiré le superbe panorama sur les montagnes du pays d'Olmes, vous cheminez à travers les forêts vers le château de Montségur, un des plus importants sites du Catharisme. Nuit au village de Montségur.

### **Jour 2 : De Montségur à Comus**

14,5 km / 4 h- Dénivelé : +783 -502

Etape de transition de l'Ariège vers le pays de Sault où commencent les influences méditerranéennes. Après la forêt, vous traversez les superbes gorges de la Frau pour arriver à Comus sur le plateau de Sault. Nuit à Comus.

### **Jour 3 : De Comus à Puivert et Puilaurens. (Possibilité de réduire l'étape)**

20 km / 5h- Dénivelé : +500 -790

Départ tôt pour cheminer au travers des belles forêts royales du plateau de Sault vers la Bénague. Transfert au château de Puivert refuge des poètes et des troubadours du Moyen-âge, (visite libre) puis au château de Puilaurens (visite libre) Ensuite, randonnée de 5km pour arriver à Aigues-bonnes chez des agriculteurs.

### **Jour 4 : De Puilaurens à Labastide.**

20km/ 5h30. Dénivelé : +780m -875m

La journée commence par les gorges St Jaume et Caudiès de Fenouillèdes. Ensuite une belle montée vous permettra de passer au pied du célèbre mont Bugarach pour arriver à Labastide, un hameau du bout du monde. Nuit chez des agriculteurs.

### **Jour 5 : De Labastide à Peyrepertuse.**

21km/ 6h. Dénivelé : +780m -875m

Vous marchez jusqu'aux superbes gorges de Galamus. Puis, entre chênes verts et genévriers, vous franchirez la crête des Corbières pour découvrir l'imposant château de Peyrepertuse (visite). Nuit à Duilhac-sous-Peyrepertuse.

### **Jour 6 : De Peyrepertuse à Queribus**

10Km / 3h. Dénivelé : +450 -200

Vous descendez à travers la garrigue vers le village de Cucugnan, célèbre par la légende de son curé. Puis dernière montée au château de Queribus, gardien de l'ancienne frontière Espagnole. Rendez-vous au château pour le transfert retour à Roquefixade. Nuit à Roquefixade.

### **Jour 7 : Roquefixade**

Petit déjeuner puis fin du séjour.

### **OPTION : 1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche**

#### **J1 : De Foix à Roquefixade**

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Arrivée à Foix-Gare SNCF. Départ de l'étape par le pech de Foix, puis par les forêts de Pradière, pour finir sur une magnifique arrivée sur le château de Roquefixade d'où nous admirons les sommets du massif de Tabé dont le saint Barthélémy.

Nuit à Roquefixade.

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

## **PENDANT VOTRE SÉJOUR**

### **ENCADREMENT :**

Avec accompagnateur :

Découvrir une partie des Pyrénées pendant une semaine, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature...les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne.

Les accompagnateurs de La Rébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

### **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.

### **VOTRE HÉBERGEMENT :**

**5 nuits en pension complète, 1 nuit en demi-pension.**

Formule hébergement à choisir entre :

**Formule gîte d'étape** : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

**Formule chambre double (selon disponibilités)** : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont 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 8 personnes.

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

Voir la grille des prix sur notre site Internet

## **S'INSCRIRE :**

LaRébenne 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 LaRébenne.

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.

## **Paielement 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  
Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU : 2/5**

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4h et 6h par jour (pour les plus jeunes, nous consulter). L'itinéraire ne présente aucune difficulté technique. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

## **PERIODE :**

D'avril à octobre

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ de Roquefixade (09)

## **Comment y aller :**

En voiture : RN 20 depuis Toulouse puis sortir à Foix. Prendre direction Roquefixade.

En train : Gare SNCF de Foix

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

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en pension complète : à partir du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7,
- Le transport des bagages,
- Les transferts,
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'état.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

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

## **OPTIONS :**

Hébergement la veille du départ à Foix ou Roquefixade, en gîte d'étape ou en hôtel.

Supplément chambre individuelle (voir les tarifs sur le site Internet).

1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche.

**NOUS CONSULTER**

## **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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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**

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

### Le Catharisme :

A la fin du XII<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX