

L'intégrale du Sentier Cathare à pied

De Foix à Durban-Corbières

De la Montagne à la Mer

Circuit en deux parties : deux fois 7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche
ou

Circuit d'une traite : 13 jours 12 nuits dont 12 jours de marche

Niveau 3/5



Les châteaux sont fièrement dressés sur leurs pitons rocheux. Vous suivez le chemin pour arriver au sommet, celui-là même qui fut taillé il y a 8 siècles. 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'où des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi.

Visitez les châteaux cathares les plus remarquables nichés dans des paysages magnifiques : le piémont calcaire du Plantaurel, les forêts des montagnes ariégeoises, le plateau de Sault puis la garrigue, les vignobles des Corbières et les odeurs de la Méditerranée.

POINTS FORTS :

- Une intégrale à pied
- Diversité des paysages : des forêts d'Ariège à la garrigue méditerranéenne
- Un chapelet de châteaux du Moyen Age, nichés dans de superbes décors
- Le transfert retour inclus

PROGRAMME

Première partie de Foix à Quillan

J1 : De Montgailhard (Foix) à Roquefixade

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Transfert de Foix à Montgailhard en véhicule personnel, navette urbaine (1€/personne) ou en taxi offert par LaRébenne si la navette urbaine n'est pas disponible.

Départ de la randonnée vers 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 Tabe dont le saint Barthélémy.

Nuit à Roquefixade

J2 : De Roquefixade au pog de Montségur

Profil : 16,5km / 4h30. Dénivelé : +750m -400m

Du château de Roquefixade, nous cheminons à travers les forêts vers le château de Montségur, un des plus importants sites du Catharisme. Visite du château (en option), le massif de Tabe et le haut Pic St Barthélémy en toile de fond. Nuit dans le village de Montségur au pied du château.

J3 : De Montségur à Comus

Profil : 14,5km / 4 h. Dénivelé : +700m -500m

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

J4 : De Comus à Belcaire

Profil : 23km / 5h30. Dénivelé : +570m -750m

Nous cheminons par les belles forêts royales du plateau de Languerail avec un panorama splendide sur les Gorges de la Frau. Nous rejoignons ensuite le petit village d'Espezel, puis Belcaire. Nuit à Belcaire.

J5 : De Belcaire à Puivert

Profil : 22km / 6h. Dénivelé : +240m -780m

Nous quittons le plateau de Sault et traversons les forêts de Lescal et Picaussel en direction de Puivert, refuge des poètes et des troubadours du Moyen-Age. Visite du château (en option), puis si vous souhaitez découvrir les traditions musicales régionales de l'époque, le musée de Quercorb vous attend au village. Nuit à Puivert.

J6 : De Puivert à Quillan

Profil : 23km / 6h. Dénivelé : +700m -950m

Etape vers la capitale de la Haut Vallée de l'Aude : Quillan. Nous traversons la belle forêt de Quirbajou et le petit village de Nébias niché au cœur des Pyrénées audoises.

Transfert retour à Foix et nuit à Foix.

J7 : Foix

Après le petit déjeuner, fin du séjour.

ou continuation pour une semaine supplémentaire de randonnée

SAS 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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

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

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

PROGRAMME

Deuxième partie de Quillan à Durban-Corbières

J1 : De Quillan à Quirbajou (ou Labau) (J7 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 16km / 4h30. Dénivelé : +820m -320m

Le long de la rivière de l'Aude, nous arrivons à Quirbajou en passant par les chalets de Carach.

J2 : De Quirbajou à Aigues Bonnes (J8 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 26.5km / 6h30. Dénivelé : +400m -550m

Des gorges du Rébenty, nous quittons les pâturages et montagnes verdoyantes pour rejoindre le climat méditerranéen. Nous faisons étape au fleuron de l'architecture médiévale, le château de Puilaurens (en option) perché sur un éperon rocheux qui domine la vallée de la Boulzane. Nuit chez des agriculteurs.

J3 : De Aigues Bonnes à Labastide (J9 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 22km / 5h30. Dénivelé : +780m -875m

Nous cheminons vers Caudiès de Fenouillèdes et franchissons les magnifiques gorges St. Jaume. Les odeurs de la garrigue nous accompagnent jusqu'au petit village de Labastide. Nuit chez des agriculteurs.

J4 : De Labastide à Peyrepertuse (J10 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 22km / 7h. Dénivelé : +690m -860m

Nous marchons jusqu'au début des gorges de Galamus. Puis, entre chênes verts et genévriers, nous franchissons la crête des Corbières pour découvrir l'imposant château de Peyrepertuse (en option). Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

J5 : De Peyrepertuse à Tuchan (J11 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 23.5km/ 6h30. Dénivelé : +650m -750m

Nous descendons à travers la garrigue vers le village de Cucugnan, célèbre par la légende de son curé. Arrivée au château de Quéribus, gardien de l'ancienne frontière Espagnole. Puis, agréable descente sur Padern et son château. Nuit à Tuchan.

J6 : De Tuchan à Durban (J12 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 28km/ 7h. Dénivelé : +450m -800m

Le matin, nous passons par le château d'Aguilar et marchons dans un pays aux milles odeurs méditerranéennes. La vigne gagne progressivement sur la garrigue.

Transfert retour et nuit en hôtel à Quillan (ou à Foix pour ceux qui enchaînent les 2 circuits).

J7 : Quillan (J13 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Petit déjeuner et 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.

VOTRE HÉBERGEMENT : en DEMI-PENSION (diner, nuit et petit déjeuner inclus)

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 ne sont pas prévus

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

À 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 +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.

Paiement 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 : 3/5

De 4h à 7h de marche par jour. Aucune difficulté technique. 900m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS pour la première partie ou les 2 semaines : RDV à Montgailhard - Foix (09)

Comment y aller :

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

En train : Gare SNCF de Foix.

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

DÉPART ET RENDEZ-VOUS pour la deuxième partie : RDV le jour 1 à Quillan (gare SNCF)

Comment y aller :

En voiture : Autoroute jusqu'à Carcassonne puis D118 jusqu'à Quillan.

En train : Gare SNCF de Carcassonne, puis bus TER jusqu'à Quillan.

En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare routière de Quillan.

SAS 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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

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

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

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages,
- Le transfert retour au point de départ
- Le dossier topoguide numérique,
- Ou le dossier papier avec les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte et le topo-guide détaillé,

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- Les visites des châteaux.

OPTIONS :

Nous avons développé notre application de navigation numérique à télécharger sur votre téléphone où vous retrouverez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour. Si vous ne souhaitez pas le dossier numérique mais préférez la version papier avec les outils de navigation classiques tels que : cartes, porte-carte, topo-guide et informations imprimées, merci de bien vouloir nous le signaler.

Si vous souhaitez votre dossier sous les deux version; numérique et papier, merci de prévoir un supplément de 40€.

- Hébergement la veille du départ en gîte ou hôtel,
- Supplément pique-nique du J2 au J12,
- Supplément chambre individuelle

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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>

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

SAS 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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

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

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

- 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

SAS 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

contact@larebenne.com www.larebenne.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^{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

SAS 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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

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

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