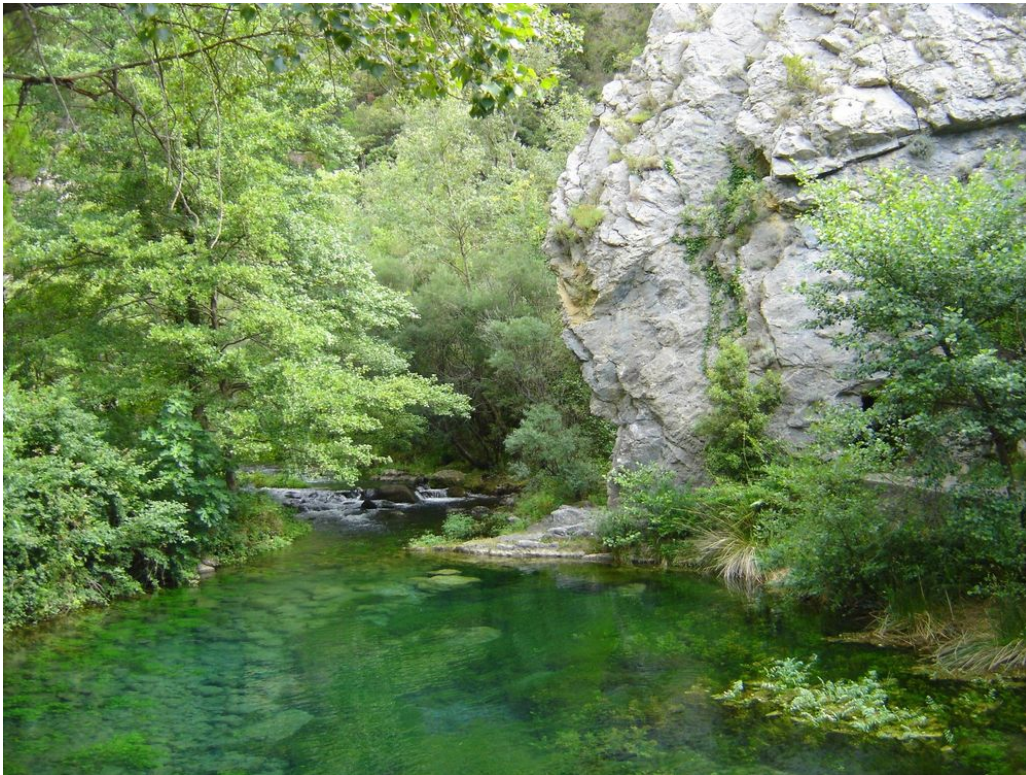


Le Sentier Cathare à pied Circuit en itinérance, avec accompagnateur

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^{ème} 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'où des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi.

Basée à Foix, au coeur 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.

Option : 1 journée de marche en plus entre Foix et Roquefixade (séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche)

Les point 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

PROGRAMME

Jour 1 : De Roquefixade au pog de Montségur : 16.5 km - 5h - Dénivelé : + 741 m - 610 m

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 - 4h - Dénivelé : + 783 m - 502 m

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.
Gite d'étape

Jour 3 : De Comus à Puivert et Puilaurens : 20 km - 5h - Dénivelé : + 500 m - 790 m

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.
Possibilité de réduire l'étape.
Gite d'étape

Jour 4 : De Puilaurens à Labastide : 20 km - 5h30 - Dénivelé : + 780 m - 875 m

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 : 21 km - 6h - Dénivelé : + 780 m - 875 m

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 : 10 km - 3h - Dénivelé : + 450 m - 200 m

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 : Jour 1 : De Foix à Roquefixade : 18 km - 5h30 - Dénivelé : + 994 m - 623 m

Option : 1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche
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 Tabe dont le saint Barthélémy. Nuit à Roquefixade.

CONDITIONS DE VOYAGE

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.

Participants :

Départ pour groupe constitué à partir de 6 personnes.

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité.
- Assurance rapatriement conseillée.

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.

Niveau :

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4 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.

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.

Départ et rendez vous :

RDV le jour 1 à Roquefixade (place du village)

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.

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 versions; numérique et papier, merci de prévoir un supplément de 40€.

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.

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 LaRébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

TARIFS

Formule avec accompagnateur diplômé d'état et portage des bagages - gîtes

Inscription à 8 personnes

870€

Formule avec accompagnateur diplômé d'état et portage des bagages - chambre double

Inscription à 8 personnes

930€

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.

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,
- Les transferts,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé.

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.

contact@larebenne.com

+33 (0)5 61 65 20 93

+33 (0)6 81 53 77 75

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !

* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.

* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.

L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%

Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.



Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 à vélo.

L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).

Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.

L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.

Nous vous proposons de souscrire l'un des cinq contrats que nous avons sélectionnés, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
Annulation uniquement.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057