

L'intégrale du Sentier Cathare à pied - De la montagne à la mer - 1ère partie De Foix à Quillan

7 jours 6 nuits dont 6 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 et le plateau de Sault ...

Les point forts

- 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

Jour 1 : De Foix à Roquefixade : 18.5 km - 5h - Dénivelé : + 720 m - 350 m

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

Jour 2 : De Roquefixade au pog de Montségur : 16.5 km - 4h30 - Dénivelé : + 750 m - 400 m

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.

Jour 3 : De Montségur à Comus : 14.5 km - 4h - Dénivelé : + 700 m - 500 m

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.

Jour 4 : De Comus à Belcaire : 23 km - 5h30 - Dénivelé : + 570 m - 750 m

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

Jour 5 : De Belcaire à Puivert : 22 km - 6h - Dénivelé : + 240 m - 780 m

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-Âge. 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.

Jour 6 : De Puivert à Quillan : 23 km - 6h - Dénivelé : + 700 m - 950 m

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 coeur des Pyrénées audoises.

Transfert retour à Foix et nuit à Foix.

Jour 7 : Foix :

Après le petit déjeuner, fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

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 compris.

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 libre à partir de 2 personnes.

Formalités :

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

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 sur votre téléphone notre appli My LaRébenne 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.

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.

Hébergement :

les hébergements étant de petite capacité, nous vous invitons à réserver le plus tôt possible.

En demi-pension (dîner, 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.

Niveau :

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.

Départ et rendez vous :

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.

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 J6,

Supplément chambre individuelle.

TARIFS

Formule liberté avec portage des bagages par taxis - gîte d'étape

Inscription à 2 personnes	670€
Inscription à 3 personnes	595€
Inscription à 4 personnes	570€
Inscription à 6 personnes	525€

Formule liberté avec portage des bagages par taxis - chambre double

Inscription à 2 personnes	730€
Inscription à 3 personnes	690€
Inscription à 4 personnes	630€
Inscription à 6 personnes	585€

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,
La visite des châteaux.

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