

# L'intégrale du Sentier Cathare à pied - De la mer à la montagne - 2nd partie De Quillan à Foix

**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, le plateau de Sault puis la garrigue.

## **Les point forts**

- Un chapelet de châteaux du Moyen Age, nichés dans de superbes décors
- Diversité des paysages : de la garrigue Méditerranéenne aux forêts d'Ariège

# PROGRAMME

**Jour 1 : De Quillan à Puivert :** 23 km - 6h - Dénivelé : + 950 m - 700 m

Vous quittez la capitale de la Haut Vallée de l'Aude : Quillan. Vous traversez la belle forêt et le petit village de Nébias niché au coeur des Pyrénées audoises. Arrivée au remarquable village de Puivert et son célèbre château refuge des poètes et des troubadours du Moyen-Age. Puis si vous souhaitez découvrir les traditions musicales anciennes, le musée de Quercorb vous attend.

Gîte d'étape

**Jour 2 : De Puivert à Belcaire :** 22 km - 6h - Dénivelé : + 780 m - 240 m

A travers la plaine de Puivert et son lac, vous arrivez sur le plateau de Sault en traversant les forêts de Lescal et Picaussel. Les Pyrénées commencent à se dévoiler. Nuit à Belcaire.

**Jour 3 : De Belcaire à Comus :** 23 km - 5h30 - Dénivelé : + 750 m - 570 m

Vous cheminez par les belles forêts royales du plateau de Languerail avec un panorama splendide sur les Gorges de la Frau. Vous rejoignez ensuite le petit village de Comus où Anne vous attend. Nuit dans un village du bout du monde.

Gîte d'étape

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

Tranquille étape de transition de l'Aude vers l'Ariège. Après la forêt, vous traversez les superbes gorges de la Frau pour arriver à Montségur, un des plus importants sites du Catharisme. Nuit au village au pied du château.

Gîte d'étape

**Jour 5 : Du pog de Montségur à Roquefixade :** 16.5 km - 5h30 - Dénivelé : + 550 m - 750 m

Du château de Montségur, vous cheminez à travers les forêts vers le château de Roquefixade. Visite du château (en option) avec le massif de Tabe et le haut Pic St Barthélémy en toile de fond. Nuit dans le village au pied du château.

**Jour 6 : De Roquefixade à Foix :** 18.5 km - 5h - Dénivelé : + 500 m - 350 m

Départ pour la dernière étape du Sentier Cathare. Du piémont calcaire, vous profitez tout au long de la journée de magnifiques panoramas sur les montagnes du pays d'Olmes, le massif de Tabe et le sommet du St Barthélémy. Après avoir pris de l'altitude sur le Pech de Foix, vous descendez directement par le GR à Montgailhard. Transfert de Foix à Montgailhard en navette urbaine (1€/personne) ou en taxi offert par LaRébenne si la navette urbaine n'est pas disponible.

Nuit à Foix.

**Jour 7 : Foix :**

Petit déjeuner et fin de 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.

## Départ et rendez vous :

Départ de Quillan (11).

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 de Quillan.

### **Niveau :**

De 4 à 7 h de marche par jour. Aucune difficulté technique. 950m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

### **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 en gîte ou hôtel,

Supplément pique-nique du J2 au J6,

Supplément chambre individuelle,

Transfert retour au point de départ.

# TARIFS

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

Inscription à 2 personnes	660€
Inscription à 3 personnes	595€
Inscription à 4 personnes	570€
Inscription à 6 personnes	530€

## Formule liberté avec portage des bagages par taxis - chambre double

Inscription à 2 personnes	710€
Inscription à 3 personnes	670€
Inscription à 4 personnes	620€
Inscription à 6 personnes	595€

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- 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 pique-niques.
- Les assurances.
- Les dépenses personnelles et la visite des monuments.
- Le transfert retour.

# 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](mailto: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](mailto:contact@larebenne.com) - [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)  
Immatriculation tourisme : IM 038100057