

# Le Sentier Cathare à pied - La sélection Circuit en itinérance, en liberté

**7 jours 6 nuits avec 6 jours de marche**

**Niveau : 2/5**



Randonnez de châteaux en châteaux sur le Chemin Cathare et découvrez ces citadelles dressées sur leurs pitons rocheux. Suivez durant 6 jours le chemin des "Parfaits", ces hommes porteurs d'une religion qui ébranla l'église catholique au 13ème 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. En foulant ces lieux chargés d'histoire, où des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi, vous bénéficiez de larges panoramas, meilleurs atouts pour voir l'ennemi arriver... Basée à Foix, au cœur du Pays Cathare, l'équipe de La Rébennne a sélectionné pour vous les plus belles étapes et châteaux à visiter.

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

## Les 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

# 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.

## **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.

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

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.

## **Jour 5 : De Labastide à Peyrepertuse.:** 16 km - 4h30 - Dénivelé : + 670 m - 640 m

Court transfert jusqu'au Moulin de Cubières. Vous marchez jusqu'aux superbes gorges de Galamus. Puis, entre chênesverts et genévrier, 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 - Dénivelé : + 994 m - 623 m

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

J1 : De Montgailhard (Foix) à Roquefixade

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Transfert de Foix à Montgailhard en navette urbaine (1€/personne) ou en véhicule personnel.

Départ de la randonnée vers le pech de Montgailhard, 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 :

Voyagez léger, on s'occupe du reste !

Déposez votre bagage avant de partir à vélo le matin ; il vous attendra à votre prochaine étape (un bagage par personne).

Petit détail important : chaque bagage doit être étiqueté.

## Participants :

Départ garanti dès 2 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.

## 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 LaRébenné 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 :

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).

OPTION : 1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche : +95€/pers

J1 : De Montgailhard (Foix) à Roquefixade

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Transfert de Foix à Montgailhard en navette urbaine (1€/personne) ou en véhicule personnel.

Départ de la randonnée vers le pech de Montgailhard, 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.

Cette option comprend :

L'hébergement en demi-pension à Roquefixade

Le pique-nique du lendemain

Le transfert de vos bagages de Foix à Roquefixade

# TARIFS

## Formule liberté - gîte d'étape

Inscription à 2 personnes	1190€
Inscription à 3 personnes	1010€
Inscription à 4 personnes	990€
Inscription à 6 personnes	910€

## Formule liberté - chambre double

Inscription à 2 personnes	1290€
Inscription à 3 personnes	1200€
Inscription à 4 personnes	1150€
Inscription à 6 personnes	1020€

### 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,  
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 assurances
- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend »
- Les transferts et les visites non compris au programme
- Les boissons et les dépenses personnelles
- La visite du château de Foix

# INFORMATIONS GENERALES

## Comment s'inscrire ? :

LaRébenné 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 LaRébenné. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.

[contact@larebenné.com](mailto:contact@larebenné.com)

+33 (0)5 61 65 20 93

## 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 LaRébenné 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 LaRébenné 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 LaRébenné 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 prématué" 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 quatre contrats que nous avons sélectionné, 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 :**

LaRébenné - 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