

# Le Sentier Cathare à pied Circuit en itinérance, avec accompagnateur

7 jours 6 nuits avec 5 jours de marche

Niveau : 2/5



Entre Méditerranée et Ariège, découvrez à pied le fascinant pays Cathare où se dressent dans de magnifiques paysages, d'imposantes citadelles de pierre, témoins d'une période historique tragique qui marqua tout le Sud-Ouest de la France. De château en château, vous suivez le Chemin Cathare, celui des "Parfaits", hommes porteurs d'une religion qui ébranla l'église catholique du 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. Au fil de belles randonnées, votre guide vous fait découvrir le nid d'aigle de Quéribus, l'incroyable forteresse de Peyreperouse, le bastion de Puilaurens. Vous explorez le château de Montségur, plus haut des châteaux cathares, Roquefixade, juché au sommet d'une impressionnante falaise, avant de rejoindre la cité de Foix et son château.

## Les points forts

- Sur un chemin historique, de très beaux châteaux : Quéribus, Peyreperouse, Montségur et Foix
- La diversité des randonnées : châteaux, vignobles, gorges et Pyrénées Ariégeoises
- La convivialité d'un petit groupe : 8 personnes maximum

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Arrivée à Carcassonne :**

Installation dans votre hébergement situé à 300 mètres de la gare de Carcassonne. Rendez-vous à 18h45 à l'hôtel pour le pot d'accueil et le briefing sur le séjour qui se déroulent au cœur de la cité médiévale, où vous dînez. Un merveilleux cadre médiéval pour une première soirée !

Les personnes arrivant en voiture à Foix ont rendez-vous à 17h15 devant la gare pour un transfert à Carcassonne. (Parking gratuit non gardé sur place)

Hôtel

## **Jour 2 : De Carcassonne au château de Quéribus : 8 km - 4h - Dénivelé : + 200 m - 200 m**

Découverte en matinée de la célèbre cité médiévale de Carcassonne, patrimoine mondial de l'UNESCO, puis transfert au château de Quéribus, bâti sur un piton rocheux. Surnommé la « citadelle du vertige », ce véritable nid d'aigle fut le dernier lieu de résistance cathare lors de la Croisade contre les Albigeois, en 1255. Perchée à 788m, la terrasse sommitale du donjon offre une vue sur des paysages grandioses, du sommet du Canigou aux plaines du Roussillon et des Corbières. Nous rejoignons Duilhac sous Peyrepertuse pour une courte randonnée à travers les vignobles des Corbières, la garrigue odorante et en surplomb des rafraîchissantes gorges du Verdoube et leurs vasques d'eau turquoise. Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

Hôtel

## **Jour 3 : Des gorges de Galamus au château de Peyrepertuse : 11 km - Dénivelé : + 620 m - 500 m**

Court transfert jusqu'au site naturel hors du commun des gorges de Galamus d'où nous débutons la randonnée du jour. Les gorges forment un impressionnant canyon creusé dans le calcaire par l'Agly. De cascade en cascade, "la rivière des aigles" a creusé le roc. La route construite en 1884, s'accroche elle à mi-hauteur de falaise. La randonnée se poursuit en direction de la forteresse de Peyrepertuse, château qui se dresse à 800m d'altitude sur une crête calcaire. C'est l'un des plus beaux exemples de forteresses cathares, comptant parmi l'ancienne ligne de défense des "cinq fils de Carcassonne". Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

Hôtel

## **Jour 4 : De Duilhac à Comus : 7.5 km - Dénivelé : + 370 m - 370 m**

De Duilhac, transfert (45min) au château de Puilaurens, perché sur un éperon rocheux à 697m au cœur d'une forêt de résineux. Nous accédons à ce site majestueux par un sentier botanique. Il est temps de reprendre la route pour gagner Comus et le plateau de Sault, où nous randonnons en direction du Roc de Quercourt. Là nous attend une magnifique vue sur les hauts sommets des Pyrénées Ariégeoises. Nuit à Comus.

Hôtel

## **Jour 5 : De Comus à Montségur : 16 km - 6 - Dénivelé : + 500 m - 800 m**

Le matin visite du château de Montségur, site majeur et emblématique du Catharisme. Perché sur son pog, il est le symbole de la résistance de l'Église cathare finissant face à l'Église de Rome, au roi de France et aux seigneurs du Nord, en quête des terres fertiles du Sud. Ces derniers prirent possession du site après la reddition et le bûcher de 1244. Après cette visite, nous rejoignons le joli village-bastide de Roquefixade, pour randonner en itinérance, sur le sentier Cathare, jusqu'à Foix. Randonnée panoramique où nous découvrons les ruines perchées du château de Roquefixade. Nuit à Foix.

## **Jour 6 : Randonnée dans les Pyrénées Ariégeoises : 12 km - 6 - Dénivelé : + 650 m - 600 m**

Aujourd'hui nous prenons de la hauteur ! Carte blanche est donnée à votre guide pour vous faire découvrir les hautes vallées et les belvédères des Pyrénées Ariégeoises. L'eau étant omniprésente, nous privilégions une randonnée vers l'un de nos

magnifiques étangs d'altitude ! Et cerise sur le gâteau : le vendredi étant le jour de marché à Foix, le pique-nique est entièrement composé de produits frais et locaux !

Hôtel

**Jour 7 : Découverte libre de la cité de Foix et son château :**

Fin du séjour dans la matinée. Nous vous conseillons de visiter la vieille ville de Foix avec ses ruelles chargées d'histoire, et de prévoir la visite du château comtal (en option, entrée non incluse).

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Portage des bagages :

Vous n'avez qu'à porter les affaires de la journée et le pique-nique.

Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir un bagage par personne de 15 kg maximum.

## 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.

## Départ et rendez vous :

- Pour les personnes venant en voiture, rendez-vous impératif à Foix le jour 1, à 17h15 devant la gare de Foix (09). Parking gratuit non gardé sur place. Transfert à Carcassonne.  
Comment rejoindre Foix Par la route ? Au départ de Toulouse suivre Montpellier, Foix.
- Pour les personnes arrivant en train, rendez-vous le jour 1 à 18h45 à l'hôtel à Carcassonne (situé à 300m de la gare).  
Comment se rendre à Carcassonne par le train ? De Toulouse à Carcassonne, nombreux TER, via Castelnaudary, semaine et dimanche. Nombreux trains INTERCITÉS en provenance de Lyon, Nice et Marseille. Pour confirmation des horaires : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)  
Comment quitter Foix par le train ? Vous rejoignez d'abord Toulouse en TER. Puis de Toulouse, nombreux TGV ou INTERCITÉS en direction de toutes les régions de France.

Fin du séjour : le jour 7 à Foix (horaire à votre convenance).

Il est impératif de prévenir notre partenaire local une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54, de votre heure et lieu d'arrivée : Foix, ou directement Carcassonne.

## Niveau :

Niveau 2/5

Randonnées assez faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Randonnée de 5h-6h par jour en moyenne, dénivelés de 400m-700m en moyenne, sur des sentiers et chemins faciles.

Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier.

## Hébergement :

- 3 nuits en hôtel \*\*
- 2 nuits en hôtel \*\*\*
- 1 nuit en chambre d'hôtes

Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, incluant une entrée, un plat et un dessert (boissons non comprises)

## **Matériel à prévoir :**

### Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. 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. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décolent et les coutures peuvent se déchirer.

### Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

### Le pique-nique

- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

### Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.

# TARIFS

## **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

## **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7 (pique-nique du dernier jour non inclus)
- Les transferts durant le séjour
- Le transport des bagages durant le séjour
- L'encadrement par un ou une accompagnateur.trice en montagne vivant dans le Pays Cathare
- Les accès et les visites des châteaux (sauf celui de Foix)

# 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

## 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.



## Paielement 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 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 :**

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