LaRébenne
VOTRE COMPAGNON DE VOYAGES

FICHE TECHNIQUE - RP21

Le Chemin des Bonshommes, 1ère partie
Le Chemin français, de Foix à Mérens

7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche

Niveau : 2/5



Le Chemin des Bonshommes retrace l'exil périlleux des derniers cathares. Nous vous invitons à marcher dans les pas des Bonshommes, à la rencontre de la culture pyrénéenne, des villages, des châteaux et de la montagne préservée sur un itinéraire parsemé de paysages magnifiques et inoubliables : émotions et dépaysement garantis. Au Moyen Âge, les Pyrénées, en marge des royaumes de France et d'Espagne, sont un lieu d'échange commercial et culturel. Dans ce climat de liberté, la religion cathare prend un essor important dans le Sud de la France. Mais l'Eglise ne tarde pas à intervenir. Quelques années après la chute de Montségur, les derniers apôtres cathares, les Bonshommes, fuient les terres ariégeoises et l'inquisition pour se mettre sous la protection des seigneurs catalans.

Les points forts

- Découverte d'une histoire passionnante
- Chemin du nord au sud des Pyrénées
- Le site incontournable du Catharisme : Montségur

PROGRAMME

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

Départ de l'étape par le Pech de Foix, puis par les forêts de Pradières, 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.

Jour 2 : De Roquefixade à Montségur : 17 km - 5h - Dénivelé : + 950 m - 600 m

Après avoir visité le château de Roquefixade (en option) et admiré le superbe panorama sur les montagnes du pays d'Olmes, nous cheminons à travers les forêts vers le château de Montségur, un des plus importants sites du Catharisme, visite possible du château (en option).

Jour 3 : De Montségur à Comus. : 15 km - 4h - Dénivelé : + 750 m - 500 m

Etape 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.

Jour 4 : De Comus au refuge du Chioula : 14 km - 4h - Dénivelé : + 720 m - 290 m

Possibilité de variante plus longue.
Le village de Montaillou avec son château fut le dernier bastion cathare de Haute Ariège. Le refuge du Plateau de Sault devenu dangereux à cause de l'Inquisition, Montaillou est le point de départ de l'exil. Le long voyage commence... Nuit en refuge de montagne (pas de chambre double cette nuit-là).

Jour 5 : Du refuge du Chioula à Orlu via Ax : 16 km - 4h - Dénivelé : + 219 m - 919 m

Possibilité de variante plus longue.
Superbe descente vers la vallée d'Ascou et son lac pour arriver dans la vallée d'Orlu (Possibilité de visiter la maison des loups et l'observatoire de la montagne, en option).

Jour 6 : D'Orlu à Mérens-les-Vals : 19 km - 5h30 - Dénivelé : + 1062 m - 775 m

De la vallée d'Orlu, on se rend par les montagnes et les chemins de bergers et de forestiers à Mérens pour découvrir son église romane et profiter d'un bain dans les sources d'eaux chaudes naturelles.

Jour 7 : De Mérens-les-Vals à Foix :

Retour à Foix en train (inclus dans le séjour). Détente possible à Ax avec remise en forme à l'espace thermo ludique de la ville d'Ax (en option). Fin du séjour.

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.

Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de 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 boite plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

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.

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.

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.

Hébergement :

6 nuits en pension complète.
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.
Attention : au refuge du Chioula, pas de possibilité de chambre double.

Niveau :

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4 et 6 h 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.
Des étapes entre 4 et 6h de marche avec des dénivelés positifs de 200 à 1050 m maximum.

TARIFS

Formule liberté - gîte d'étape	
Inscription à 2 personnes	840€
Inscription à 3 personnes	820€
Inscription à 4 personnes	790€
Inscription à 6 personnes	740€

Formule liberté - chambre double	
Inscription à 2 personnes	950€
Inscription à 3 personnes	930€
Inscription à 4 personnes	910€
Inscription à 6 personnes	860€

Le prix ne comprend pas :

Les boissons,
Les assurances,
Les dépenses personnelles,
Le pique-nique du J1,
Le diner du J7,
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,
Le transfert retour au point de départ en train,
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

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. ANCV.jpg

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 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 - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057