LaRébenne
VOTRE COMPAGNON DE VOYAGES

FICHE TECHNIQUE - RP19

Le Chemin des Bonshommes : l'Intégrale La Transfrontalière de Montségur à Berga

7 jours 6 nuits dont 7 jours de marche,Circuit en itinérance, en liberté

Niveau : 3/5



D'Ariège vers la Catalogne espagnole, franchissez à pied les Pyrénées par les cols et les chemins sur les traces des derniers Cathares… 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.
Le Chemin des Bonshommes retrace cet exil périlleux à la rencontre de la Culture Pyrénéenne, des villages, des châteaux et de la montagne préservée. Nous vous invitons à randonner dans les pas des Bonshommes, sur cet itinéraire transfrontalier de la France vers l'Espagne : émotions et dépaysement garantis.

Les points forts

- Découverte d'une histoire passionnante
- Chemin du nord au sud des Pyrénées
- Ariège et Catalogne : des paysages et une culture différents

PROGRAMME

Jour 1 : De Montségur à Comus : 15 km - 4h - Dénivelé : + 746 m - 475 m

Visite du château de Montségur (en option). Etape de mise en jambes, du pays de Montségur vers le pays de Sault, où commencent les influences méditerranéennes. Après la forêt, nous traversons les gorges de la Frau (de l'Effroi) pour arriver à Comus sur le plateau de Sault.
Nuit en gîte d'étape dortoir ou en chambre double selon la formule choisie.
Gite d'étape, Chambre d'hôtes

Jour 2 : De Comus à Ax-les-Thermes (ou Ascou) : 24 km - 7h - Dénivelé : + 720 m - 1170 m

Départ de Comus pour une belle étape par le col de Balaguès où se dévoile un superbe panorama sur toute la chaîne des Pyrénées centrales. Nous passons par le village de Montaillou et son château qui fut le dernier bastion cathare de Haute Ariège. Arrivée et nuit au coeur de la ville d'Ax-les-Thermes (hôtel) ou au village d'Ascou (gîte d'étape dortoir) selon la formule choisie.
Gite d'étape, Hôtel

Jour 3 : D'Ax-les-Thermes (ou Ascou) à Mérens-les-Vals : 22 km - 6h30 - Dénivelé : + 1100 m - 1000 m

Montée au col de Joux par la vallée d'Orlu (panorama à 360°). Arrivée à Mérens pour profiter des sources chaudes blotties dans un site encore préservé. Dans le village, nous découvrons l'église romane de type catalan du XIe.
Pas d'hébergement à Mérens ! Si vous avez choisi la formule gîte d'étape dortoir, vous prenez le train à Mérens (13mn) pour rejoindre le gîte d'étape de l'hospitalet. Si vous avez choisi la formule chambre double, nous vous proposons une randonnée en boucle et vous passez une deuxième nuit à Ax les Thermes au même hôtel.
Gite d'étape, Hôtel

Jour 4 : De Ax l'hospitalet à Bellver de Cerdanya via Porta : 22 km - 7h - Dénivelé : + 1100 m - 1000 m

Transfert à Porta en taxi depuis Ax Les Thermes ou depuis l'Hospitalet pour rejoindre le départ de votre randonnée du jour.
Nous remontons la vallée pastorale du Campcardos pour atteindre la frontière des 3 nations (2517m) à la Portella Blanca (France, Espagne, Andorre), puis col des Isards et pic Negres d'Envalira
Transfert et nuit à Bellver de Cerdanya.
Hôtel

Jour 5 : De Bellver de Cerdanya au Refuge de Saint Jordy : 11 km - 5h - Dénivelé : + 750 m - 300 m

Après le franchissement de la Sierra del Cadi, la végétation devient plus méditerranéenne, les odeurs changent. Le relief s'adoucit dans le Parc National del Cadi.
Nuit en refuge de montagne. (Pas de bagage et pas de chambre double ce soir là).
Refuge

Jour 6 : Du Refuge de Sainty Jordy à Gosol : 24 km - 7h - Dénivelé : + 950 m - 1050 m

En passant au pied de la Pedraforca, forteresse minérale, le parallèle est indéniable avec le château de Gosol qui protégeait une contrée où les cathares se sont réfugiés.
Nuit au village ancien de Gosol, niché au coeur du parc naturel del Cadi-Moxero.
Hôtel

Jour 7 : De Gosol à Berga via Fumanya : 15 km - 4h30 - Dénivelé : + 420 m - 866 m

Transfert de Gosol à Fumanya. La dernière étape vous mène au sanctuaire de Queralt à travers la forêt méditerranéenne pour finir à Berga. De nombreux cathares du Languedoc y trouvèrent refuge. Au loin, on devine les montagnes de Montserrat.
Transfert retour à Montségur. Fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de deux personnes.

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité,
- Carte européenne d'assurance maladie obligatoire : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation,
- Assurance rapatriement obligatoire.

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.

Portage des bagages :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule sauf pour le jour 5 (nuit en refuge). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

Niveau :

Randonnée soutenue sur sentiers. Des étapes entre 6 et 7h heures en moyenne avec des dénivelés de 400 à 1000 mètres maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

Départ et rendez vous :

Départ le jour 1 à Montségur.

Comment y aller :
En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix puis direction Lavelanet puis Montségur.
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 de Sant Jordy, pas de possibilité de chambre double.

Supplément éventuel à prévoir : notre hébergeur à Gosol demande un supplément de 75€ si vous arrivez chez lui les vendredis et samedis ainsi que certains jours fériés. Nous pourrons vous renseigner précisément sur ce point, n'hésitez pas à nous contacter !

TARIFS

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète : à partir du diner du jour 1 au pique-nique du jour 7,
Le transport des bagages,
Les transferts pendant le séjour,
Le transfert retour au point de départ,
Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
Le topo-guide détaillé.

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.

Document valide jusqu'au 26 novembre 2026 CEST inclus

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