FICHE TECHNIQUE - RP09

# Week-end sur le Sentier Cathare
# Circuit à pied, en itinérance, sans accompagnateur

## 2 jours, 1 nuit, 2 jours de marche

**Niveau : 2/5**



Du château de Foix à celui de Montségur en passant par les ruines de Roquefixade, 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. 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.
Basée à Foix, au cœur du Pays Cathare, l'équipe de LaRébenne a sélectionné pour vous les plus belles étapes et châteaux à visiter

## Les points forts

- Chemin historique : un chapelet de très beaux châteaux
- Un court séjour idéal pour découvrir le Sentier Cathare et son histoire
- La qualité et la convivialité des hébergements choisis

# PROGRAMME

**Jour 1 : De Montgailhard (Foix) à Roquefixade :** 15 km - 4h30 - Dénivelé : + 890 m - 600 m

Transfert de Foix à Montgailhard en véhicule personnel, navette urbaine (1€/personne) ou à pied (+4km par la route) si la navette urbaine n’est pas disponible.
L’étape commence à Montgailhard et donne le ton, entre nature préservée et premiers reliefs offrant très vite de beaux panoramas. Les formations rocheuses, comme le Roc de Sainte-Julie et les Aiguilles de Charla, au pied desquelles nous marchons contrastent joliment avec le vert des collines environnantes.
La randonnée finit 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
Chambre double

**Jour 2 : De Roquefixade au pog de Montségur :** 17 km - 5h - Dénivelé : + 950 m - 601 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.
Transfert retour à la gare SNCF de Foix.

# CONDITIONS DE VOYAGE

## 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 les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.
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 raconte la région traversée.

## 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 deux 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.

## 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.

## Départ et rendez vous :

Départ libre. RDV le jour 1 à 8h30 à la gare de Foix.

## Hébergement :

1 nuit en gîte d'étape en chambre double en pension complète avec pique-nique du lendemain fourni.
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.

# TARIFS

## Le prix comprend :

La nuit en pension complète : à partir du diner du jour 1 au pique-nique du jour 2,
Le transport des bagages,
Le transfert retour de Montségur à Foix,
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 jour 1,
L'hébergement la veille du départ,
La visite des monuments.

# 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.<br>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