FICHE TECHNIQUE - RP10

Le Sentier Cathare à pied en liberté
Les hauts plateaux

4 jours 3 nuits avec 4 jours de marche

Niveau : 3/5



Entre Foix à Ax-les-Thermes, cette randonnée vous permet de visiter 4 châteaux cathares, fièrement dressés sur leurs pitons rocheux, d'où vous bénéficiez d'un large panorama, meilleur atout pour voir l'ennemi arriver… Ces édifices qui ont servi d'asile aux Cathares, sont de vraies forteresses où l'on pouvait vivre, s'entraîner, se défendre, prier. Suivant le Chemin Cathare, vous foulez du pied des lieux chargés d'histoire, dans les pas des "Parfaits", hommes porteurs d'une religion qui ébranla l'église catholique du 13ème siècle jusque dans ses fondements.
Basée à Foix, au cœur du Pays Cathare, l'équipe LaRébenne a sélectionné pour vous des hébergements de qualité.

Les points forts

- Un chapelet de châteaux : Foix, Roquefixade, Montségur et Montaillou
- Un chemin témoin d'une histoire poignante
- Une belle diversité des paysages entre forêts d'Ariège et chaîne des Pyrénées
- Un accès facile en train

PROGRAMME

Jour 1 : De Montgailard (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

Jour 2 : De Roquefixade à Montségur : 17 km - 5h - Dénivelé : + 720 m - 560 m

Après avoir visité le château de Roquefixade 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 libre du château. Nuit à Montségur.

Jour 3 : De Montségur à Comus : 14 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 traverserons les superbes gorges de la Frau pour arriver à Comus sur le plateau de Sault. Nuit à Comus.

Jour 4 : De Comus à Ax-les-Thermes : 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 furent le dernier bastion cathare de Haute Ariège.
Arrivée à Ax les thermes où vous pourrez profiter de l'espace thermo-ludique des bains du Couloubret. (En option). Retour à Foix en train avec vos bagages. Fin du séjour la gare de Foix.
Possibilité de réduire l'étape : 19km Dev+ 500m Dev-960m

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.

Hébergement :

3 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.

Départ et rendez vous :

Départ libre. RDV le jour 1 au matin à la gare de Foix.

TARIFS

Formule liberté - gîte d'étape	
Inscription à 2 personnes	560€
Inscription à 3 personnes	540€
Inscription à 4 personnes	510€
Inscription à 6 personnes	450€

Formule liberté - chambre double	
Inscription à 2 personnes	590€
Inscription à 3 personnes	560€
Inscription à 4 personnes	530€
Inscription à 6 personnes	480€

Le prix comprend :

L'hébergement pension complète : à partir du diner du jour 1 au pique-nique du jour 4
Le transport des bagages
Le topo-guide détaillé,
Le retour en train jusqu'à Foix.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons,
Les assurances,
Les dépenses personnelles,
Le pique-nique du J1,
L'hébergement la veille du départ,
La visite des monuments,
L'entrée aux centres thermoludiques.

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