

De Carcassonne à Montségur, balades découverte en Pays Cathare

FRANCE - SUD OUEST



Des randonnées semi-itinérantes en douceur au cœur de l'Aude, autour de Carcassonne et au cœur du Pays Cathare, qui vous permettront d'admirer l'extraordinaire diversité des paysages entre les Corbières et l'Ariège. Nous avons choisi les plus beaux chemins de ce pays privilégié, reliant ces "Citadelles du Vertige", les châteaux où les cathares trouvèrent refuge auprès des seigneurs occitans. Chaque jour l'accompagnateur nous dévoilera un épisode de cette histoire passionnante.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



5 à 15 personnes



Itinérant



Hôtel



Code : 1201

LES POINTS FORTS :

- La découverte de Carcassonne et de Foix
- Les sites et châteaux les plus intéressants du Pays Cathare
- La découverte du catharisme, la religion cathare



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CARCASSONNE

Accueil, installation à l'hôtel. Découverte de Carcassonne, visite guidée de l'extraordinaire Cité.

▲ 2h de marche citadine

JOUR 2 : SENTIER DE MAYRONNES - LAGRASSE

Transfert. Pour se mettre en jambe, rien de mieux que d'aller découvrir au cœur des senteurs sauvages de la garrigue audoise, un sentier d'art contemporain : le sentier de Mayronnes. Dans un vallon reculé, au creux des collines ou sur de larges belvédères, les œuvres étonnantes d'artistes de renom ou d'autres moins célèbres se succèdent. Lors du transfert retour vers Carcassonne, découverte de Lagrasse et de son abbaye bénédictine.

▲ 3h de marche, 250m de dénivelée, 1h45 de transfert

JOUR 3 : CHÂTEAU DE QUERIBUS - CHÂTEAU DE PEYREPERTUSE - DUILHAC

Transfert au cœur du pays cathare. Découverte des châteaux de Queribus et Peyreperouse, véritables "citadelles du vertige" dressées sur d'imposants pitons rocheux qui dominent vignobles, petits villages, dont Cucugnan, et la garrigue. Deux petites randonnées nous permettront de gravir ces forteresses pittoresques afin d'en effectuer la visite. Nuit à Duilhac-sous-Peyreperouse ou dans les environs.

▲ 2h de marche, 250m de dénivelée, 2h de transfert

JOUR 4 : GORGES DE GALAMUS - CHÂTEAU DE PUILAURENS - QUILLAN

Court transfert et découverte des très jolies gorges de Galamus, profondes échancrures aux parois de calcaire blanchâtre, dans lesquelles se niche l'ermitage Saint-Antoine de Galamus. Trajet pour Lapradelle : randonnée ombragée, en boucle, dont le point haut nous permet d'accéder au château de Puilaurens, dominant d'épaisses forêts. Les paysages méditerranéens ont laissé place ici à une atmosphère plutôt pyrénéenne. Trajet et nuit à Quillan ou dans les environs.

▲ 3h de marche, 300m de dénivelée, 1h30 de transfert

JOUR 5 : PUIVERT - CHÂTEAU DE MONTSEGUR - FOIX

Court transfert jusqu'à Puivert. Randonnée en boucle par le chemin des Troubadours pour atteindre le château atypique de Puivert, jadis rendez-vous des troubadours occitans. Puis nous reprendrons la route pour l'Ariège. Nous découvrirons, le temps d'une courte halte, la fontaine intermittente de Fontestorbes à Bellesta avant de rejoindre le village de Montségur. De là, nous monterons jusqu'à son célèbre château perché sur son Pog pour visiter ce haut lieu du catharisme où les épisodes les plus tragiques se sont déroulés... Transfert et nuit à Foix ou dans les environs.

▲ 2h30 de marche, 300m de dénivelée, 2h de transfert

JOUR 6 : CHÂTEAU DE ROQUEFIXADE - FOIX

Début de journée en parfait Fuxéen(nes) au milieu des étals colorés du marché de Foix. Puis visite du château cher à Gaston Phœbus. En fin de matinée, transfert pour Roquefixade et balade au fil de la très belle boucle des Orry. Nous ne manquerons pas de monter au château de Roquefixade pour profiter de l'exceptionnel panorama et contempler une dernière fois les sommets ariégeois. Retour et nuit à Foix

▲ 3h de marche, 300m de dénivelée, 1h de transfert



JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Dispersion le matin à Foix ou transfert pour Carcassonne et dispersion en fin de matinée.

 1h30 de transfert

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

➤ Hôtel 2* de La Bastide (<http://www.hoteldelabastide.com/>), 81 rue de la Liberté à Carcassonne. L'hôtel dispose d'un garage sécurisé (payant) et est situé à proximité de la gare. Tél : 04 68 71 96 89. Mail : hoteldelabastide@wanadoo.fr

➤ Hôtel 2* Astoria (<http://www.astoriacarcassonne.com/>), 18 rue Tourtel à Carcassonne. L'hôtel dispose d'un parking privé et d'un garage (payants) et est situé à proximité de la gare. Tél : 04 68 25 31 38. Mail : hotel-astoria@wanadoo.fr

Adresse d'hébergement plus éloigné du point de rendez-vous :

➤ Hôtel 3* le Montmorency (<http://www.hotelmontmorency.com/fr/hotel-3-etoiles-carcassonne>), 11 rue Camille Saint Saens à Carcassonne. Très bel hébergement situé à proximité immédiate de la Cité (300m). Spa et piscine intérieure, parking payant. Tel: 04 68 11 96 70. Mail : contact@hotelmontmorency.com



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.
2h à 3h30 de marche par jour avec des dénivelées de 200 à 400 mètres

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

HÉBERGEMENT :

Nuits en chambre double (chambre individuelle avec supplément) en hôtel 2* et 3*. Dans l'ensemble les hôtels sont simples et accueillants.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

TRANSFERTS :

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

GROUPE :

De 5 à 15 personnes

RENDEZ-VOUS :

A 13h30 devant la gare SNCF de Carcassonne

DISPERSION :

Soit après le petit-déjeuner en gare de Foix, soit à partir de 11h à la gare SNCF de Carcassonne

INFORMATIONS DIVERSES :

Idées sympa :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe ou vos amis.
Et une chose qui ne pèse pas lourd : n'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Carcassonne est accessible de Toulouse ou Montpellier par l'Autoroute des Deux Mers A61



PARKING

Compter environ 20€ la semaine pour les parkings souterrains André Chenier et Gambetta. Ouverture de ces parkings de 7h30 à 20h du lundi au samedi (fermé le dimanche et les jours fériés).

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).



EN TRAIN

Train de nuit direct pour Carcassonne, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>



EN AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5€ et 20 à 45min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/>

De la gare, prendre un train pour Carcassonne.

COMPLÉMENT :

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur diplômé
- L'hébergement en demi-pension
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons
- Les visites non mentionnées
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle éventuel

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 290 €

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
 - ✓ une couche chaude
 - ✓ une couche imperméable et respirante.
- En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
- Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

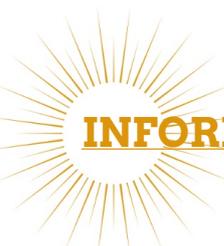
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

Le Pays Cathare : « notre » chemin d'histoire. Ce que l'on appelle le « Pays Cathare », possède un immense réseau de chemins - balisés ou non - qui invitent à être parcourus par le voyageur à pied de notre époque, le randonneur. Du nord au sud, d'est en ouest, chacun pourra trouver dans les Pyrénées Orientales, dans l'Aude et dans l'Ariège son itinéraire sur les traces des Seigneurs, des Cathares et des Croisés. Des gorges profondes, des reliefs doux entrecoupés d'impressionnants pitons rocheux, siège des châteaux dont les noms nous rappellent encore une histoire tourmentée : Quéribus, Peyrepertuse, Fenouillet, Puivert, Puilaurens, Montségur... Le parcours commence avec la visite du vertigineux château de Quéribus dominant vignes, garrigue et le village de Cucugnan - oui, celui du curé - puis rejoint Duilhac sous l'imposant château de Peyrepertuse. S'en suivent les gorges de Galamus et l'ermitage de St Antoine, suspendu dans le vide. Puilaurens nous apparaît comme un mirage avec ses remparts bien conservés sur son piton vertigineux. Puivert fut quant à lui, le château des troubadours. Et déjà, presque trop tôt, Montségur, le château emblématique des cathares, une histoire d'espoir et de souffrances...

BIBLIOGRAPHIE :

- « Les Citadelles du Vertige », de Michel Roquebert. Toulouse Imprimerie Régionale.
- « Histoire des Cathares » de Michel Roquebert. Ed. Perrin.
- « Le vrai visage du catharisme », d'Anne Brenon. Ed. Loubatières.
- « Le dernier souffle du Catharisme », d'Olivier De Robert, Ed. Lacourt.

CARTOGRAPHIE :

- Carte n° 9 au 1/50000ème « Le sentier cathare » Ed. Rando Editions

NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 17/02/2022