



Pays Cathare, rando confort de Quéribus à Montségur FRANCE - SUD OUEST



Au fil des « châteaux cathares », les surprenantes «Citadelles du Vertige», un circuit intéressant et douillet en semi itinérance allant des Corbières ensoleillées et méditerranéennes aux forêts fraîches et profondes de l'Ariège : une randonnée douce des vignes de Rivesaltes aux vues sur les neiges du Saint Barthélémy. Au départ de trois beaux et confortables « camps de base » nous rayonnerons en semi-itinérance vers les imposants châteaux de Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Puivert, Montségur, Roquefixade et autres à la rencontre de ce pays et de l'histoire passionnante des Cathares, ces "héros fous" persécutés voilà plus de huit siècles. Découverte aussi des paysages spectaculaires d'une variété insoupçonnée dans une région, le "Pays Cathare", pleine de richesses, de charme et de caractère... Une randonnée - découverte en douceur...



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



6 à 14 personnes



Semi-itinérant



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 1576

LES POINTS FORTS :

- L'exceptionnelle variété des paysages traversés
- La visite des plus beaux châteaux cathares
- L'accompagnateur maîtrisant l'histoire
- Les hébergements confortables et les randonnées douces



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : FOIX - CHÂTEAU DE QUERIBUS - DUILHAC

Rendez-vous à Foix. Transfert en minibus vers Maury, village renommé pour ses vins doux naturels que vous aurez l'occasion de goûter pendant le séjour. Puis, visite du château de Queribus, dernier bastion de l'épopée cathare, perché sur un extraordinaire éperon rocheux. Entre vignes et garrigues, passage au village de Cucugnan où le théâtre virtuel Achille Mir nous racontera la célèbre et amusante histoire du curé de Cucugnan et son rêve... Etape au joli village en pierre de Duilhac sous Peyrepertuse, juste en face de la belle et généreuse fontaine des amours : "Quiconque en boira qu'amoureux il devienne"...

▲ 3h de marche, +120m/-300m de dénivelé, 1h de transfert

JOUR 2 : CHÂTEAU DE PEYREPERTUSE - GORGES DU VERDOUBLE - DUILHAC

Transfert et visite tranquille du fier château de Peyrepertuse, surnommé le "vaisseau en plein ciel", l'ensemble architectural le plus important de l'époque médiévale dans la région. Les panoramas sont étendus sur les garrigues et vignes des Corbières. Retour au village et randonnée plaisante vers les gorges du Verdoble, où les eaux du torrent s'étalent en vasques émeraude et forment des cascades entre les falaises : un site rafraîchissant dans un cadre enchanteur. Retour et nuit à Duilhac-Sous-Peyrepertuse.

▲ 3h de marche, +250m/-250m de dénivelé, 20 min. de transfert

JOUR 3 : GORGES DE CALAMUS - FENOUILLET - CHÂTEAU DE PUILAURENS - QUILLAN

Transfert vers la spectaculaire chapelle rupestre de Saint Antoine de Galamus, suspendue dans le vide à l'entrée des impressionnantes gorges du même nom. Visite des lieux et transfert à la chapelle de Notre Dame de Laval, près du village de Caudiès de Fenouillèdes. Randonnée dans les petites et jolies gorges de Saint Jaume, menant au village de Fenouillet et les intéressantes ruines des châteaux qui ont servi de refuge aux hérétiques lors de la croisade. Transfert et visite de l'élégant château de Puilaurens dont la superbe montée en chicanes a résisté aux assauts des guerriers menés par Simon de Montfort. A nouveau une visite intéressante, des panoramas spectaculaires... Nuit en hôtel confortable à Quillan, beau bourg avec des rues agréables et son château...

▲ 3h de marche, +250m/-250m de dénivelé, 1h20 de transfert

JOUR 4 : QUILLAN - SENTIER NATURE - CHÂTEAU DE PUIVERT - QUILLAN

Transfert au village de Nébias, ligne de partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée. Au départ du village, un beau sentier fait une superbe boucle dans un site enchanteur où chaque élément, végétal ou minéral, semble avoir une vie propre : c'est le sentier Nature ou Labyrinthe Vert. Une végétation exubérante s'étale sur une zone géologique singulière de crevasses et cuvettes dans les roches, créant une ambiance féerique. Puis visite du château de Puivert : construit en temps de paix après la croisade contre les "cathares" il a été un château de plaisance, point de rencontre des troubadours. Sont puisant donjon abrite des salles voutées.

▲ 3h30 de marche, +150m/-150m de dénivelé, 30 min. de transfert



JOUR 5 : GORGES DE LAFRAU - CHÂTEAU DE MONTSEGUR - ROQUEFIXADE - FOIX

Très bel aller - retour dans les impressionnantes Gorges de Lafrau, une magnifique entaille dans le calcaire de la région. Puis transfert au village de Montségur et montée à son légendaire château, ancien évêché des bonshommes, trônant fièrement sur son "pog" où l'histoire du catharisme a écrit ses lignes les plus dramatiques. Lors de la visite, un guide vous racontera l'extraordinaire histoire de son village suspendu, son siège qui a duré un an et sa conquête suivie par le bûcher. Le panorama depuis le château est immense et offre un magnifique tour d'horizon sur les Pyrénées ariégeoises et les collines du Pays d'Olmes. Au village, la visite au musée complètera la découverte de ce site. Transfert et nuit à Foix, bourg riche en histoire et culture.

 3h à 3h30 de marche, +250m/-250m de dénivelé, 1h30 de transfert

JOUR 6 : GORGES DE PEREILLE - CHÂTEAU DE ROQUEFIXADE - FOIX

Belle et agréable randonnée dans les Gorges de Péréille entre roches, prés et forêts. Puis, depuis le village de Roquefixade, courte montée jusqu'au château de Roquefixade, la "roche fendue", construit sur une faille enjambée littéralement une de ses voûtes. Superbes panoramas sur la ligne de montagnes des Pyrénées ariégeoises. Retour à la cité des comtes de Foix, capitale de l'Ariège. Visite du château et nuit en hôtel à Foix.

 3h à 4h de marche, +300m/-300m de dénivelé, 1h de transfert

JOUR 7 : FOIX

Fin du séjour à l'hôtel après le petit-déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Le circuit qui partira la semaine du 28/09 sera effectué à l'envers, au départ de Foix et allant vers Queribus le long de la semaine. Autant les étapes que les randonnées que les sites visités seront les mêmes que sur le programme décrit sur le jour par jour. Uniquement, la fin du séjour sera à 11h30.

Cette formule de découverte en douceur vous permettra de réaliser des randonnées courtes et confortables dans les plus beaux sites du "Pays Cathare" et de prendre le temps pour visiter les châteaux et autres sites culturels. Votre accompagnateur vous guidera à rythme doux sur les plus beaux sentiers et vous racontera avec enthousiasme l'histoire passionnante des "cathares", la croisade, les châteaux...

- 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 :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous : Hôtel*** Lons (<http://www.hotel-lons-foix.com/>), 6 place Georges Duthil à Foix. Situé dans le centre-ville, l'hôtel ne dispose pas de parking, mais parkings publics gratuits à proximité. Tél : 05 34 09 28 00. Mail : hotel-lons-foix@wanadoo.fr Hôtel** Balladins (<http://www.hotel-balladins-foix.com/>), Z.A Nord à 4 Km de la gare (véhicule nécessaire). L'hôtel dispose d'un parking privé, non gardé. Tél : 05 61 05 36 10. Mail : contact@hotel-balladins-foix.com Si vous souhaitez être pris en charge dans l'un des 2 hôtels ci-dessus, prévenez-nous au plus tard 2 semaines avant le départ.

Adresse d'hébergement plus éloigné : Auberge les Myrtilles (<http://www.auberge-les-myrtilles.com/>), Col des Marrous, 09000 Le Bosc. Très bel hébergement, mais excentré à 20 Km de Foix. Pas de prise en charge possible de notre part à cet hébergement, vous devrez gagner Foix par vos propres moyens. Tel: 05.61.65.16.46. Mail : contact@aubergelesmyrtilles.fr

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Ce séjour existe aussi en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [La traversée du Pays Cathare](#)



NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

NIVEAU TECHNIQUE :

Randonnées douces entrecoupées des visites. 3 à 4 heures de marche par jour, sur sentier, dénivelés montant de 200 à 300 m. Les sentiers sont bons en général, même si certaines accès aux châteaux sont caillouteux et parfois raides sur courtes portions. Votre accompagnateur veillera à mener un rythme doux pour votre confort.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

HÉBERGEMENT :

En hôtels confortables 2 et 3 étoiles : 2 nuits à Duilhac-sous-Peyrepertuse, 2 nuits à Quillan, 2 nuits à Foix.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous ne porterez que vos affaires pour la randonnée.



TRANSFERTS :

Transferts effectués en minibus conduit par l'accompagnateur.

GROUPE :

Groupe de 6 à 14 participants

RENDEZ-VOUS :

À 9H devant la gare SNCF de Foix (train direct de Paris). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

DISPERSION :

Dispersion après le petit déjeuner à l'hôtel à Foix.

Le circuit qui partira la semaine du 28/09 sera effectué à l'envers, fin du séjour à 11h30 à la gare de Foix.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Foix est accessible de Toulouse ou Montpellier par l'Autoroute des Deux Mers A61, puis par l'A66 et la D820.



PARKING

Parking non gardé de la gare de Foix. Gratuit. De nombreux autres parkings non gardés dans Foix. Gratuits.



EN TRAIN

Train de nuit direct pour Foix, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Foix. 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 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/>
De la gare, prendre un train pour Foix.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée.

Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

Remise Groupes constitués de -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com. Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Privilèges](#)

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les hébergements en demi-pension,
- les pique-niques le midi,
- les transferts prévus au programme,
- le portage des bagages,
- les entrées aux châteaux,
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués
- Les boissons,
- les frais d'inscription,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

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 chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 270€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
- ✓ Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

VÊTEMENTS :

Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison :

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
 - ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
 - ✓ 1 paire de gants fins
 - ✓ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
 - ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
 - ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
 - ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
 - ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
 - ✓ des sous-vêtements
 - ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
 - ✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
 - ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
 - ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
 - ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
 - ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir
-
- ✓ Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.
 - ✓ Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.
 - ✓ 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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !
 - ✓ Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.
 - ✓ Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.



MATÉRIEL :

- ✓ 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 (très utile en cas de pluie... ou de canicule !)
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos) ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- ✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- ✓ pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ nécessaire de toilette
- ✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ des mouchoirs
- ✓ du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 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, matériel de peinture... (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
 - ✓ pastilles contre le mal de gorge
 - ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
 - ✓ pansements type Steri-Strip
 - ✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
 - ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
 - ✓ pince à épiler
 - ✓ petits ciseaux
 - ✓ vitamine C
 - ✓ pince à échardes
 - ✓ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")
- Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours, mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement et la carte vitale.

ASSURANCES :

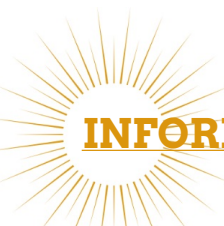
A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour (calculée sur le montant total du dossier).

Assurance annulation : 3% (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

Assurance assistance rapatriement : 2%

Assurance annulation + rapatriement : 4%

Document d'Information sur le Produit d'Assurance consultable lors de votre réservation en ligne et envoyé sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

LA CROISADE CONTRE LES HÉRÉTIQUES

Les événements militaires et politiques qui se sont déroulés au Moyen-Âge, spécialement la croisade contre les hérétiques « albigeois », ont fait que ces forteresses sont nommées (de manière pas trop juste) les « châteaux cathares ».

En réalité, ces forteresses étaient parmi les possessions du roi de France après le XIIIème siècle, à la fin de la conquête qui a suivi la nommée « Croisade contre les Albigeois » ou « Cathares ».

Mais, attention : l'itinéraire ne suit pas toujours des chemins ayant un lien direct avec cette croisade.

GÉOGRAPHIE :

Le « Sentier Cathare » part de Port-la-Nouvelle pour terminer à Foix après neuf étapes dans l'Aude et trois étapes en Ariège, reliant deux mondes, la Méditerranée et les Pyrénées à travers les Corbières, les Fenouillèdes, le Quercorb, les Mont d'Olmes... De là l'énorme variété des milieux et paysages traversés.

Des régions qui faisaient jadis frontière entre les royaumes de France et d'Aragon. Le Sentier Cathare relie les principaux châteaux qui montaient la garde entre les deux royaumes pour la défense de cette frontière.



CULTURE :

Les gîtes d'étape du Pays Cathare sont tenus par des gens amoureux de leur terre.

Montagnards, agriculteurs ou artisans, ils vous font partager leurs passions et sont des amis de longue date de La Balaguère.

Leurs hébergements sont remarquables par leur authenticité et leur situation (certains en pleine nature). L'accueil garde encore ici tout son sens, grâce à une convivialité naturelle et à une saine et savoureuse cuisine de terroir.

Le Pays Cathare, situé principalement dans le département de l'Aude en Occitanie, est une région marquée par une riche histoire médiévale, notamment celle des Cathares, et par des traditions culturelles et culinaires enracinées dans son passé.

Les habitants du Pays Cathare, comme dans la plupart des régions du sud de la France, sont connus pour leur accueil chaleureux et leur hospitalité. Les échanges avec les visiteurs sont souvent cordiaux, et il n'est pas rare d'être invité à partager un repas ou un verre de vin.

Le respect pour les châteaux, abbayes et autres monuments historiques est important dans la région. Ces lieux, témoins des persécutions des Cathares, sont des symboles forts, et les visites sont souvent accompagnées d'une atmosphère de recueillement.

Les fêtes médiévales sont courantes dans les villages cathares, notamment autour des châteaux emblématiques comme celui de Carcassonne ou Montségur. Ces événements célèbrent l'héritage historique et religieux de la région avec des reconstitutions, des marchés médiévaux et des spectacles en costumes d'époque.





NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)

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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 20/02/2026