

PAYS CATHARES

Itinérance de Quéribus à Montségur

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée et de visites



Aux marches de la Catalogne et de l'Occitanie, des Corbières ensoleillées et méditerranéennes aux forêts fraîches et profondes de l'Ariège, un cheminement jalonné par les fières et surprenantes « Citadelles du Vertige » : Quéribus, Peyrepertuse, Puylaurens, Puivert, Montségur et Roquefixade. Une belle itinérance de château en château à la découverte de l'Histoire Cathare en suivant les sentiers qu'empruntèrent les Parfaits, ces "héros fous" persécutés voilà plus de huit siècles. Découverte aussi de paysages spectaculaires à la variété insoupçonnée : vignes du Rivesaltes, neiges du Saint Barthélémy, une région pleine de richesses, de charme et de caractère...

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Foix - Château de Quéribus – Duilhac

De Foix, transfert en minibus vers Maury, village renommé pour ses vins doux et naturels, jusqu'au Grau de Maury, point de départ de la randonnée. Montée à Quéribus, dernier bastion de l'épopée cathare, perché sur un extraordinaire éperonrocheux. Passage au village de Cucugnan. Étape au village de Duilhac sous Peyrepertuse.

▲ **3 à 4h de marche, +150m/-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 2 : Château de Peyrepertuse - Gorges de Galamus - La Bastide

Visite de Peyrepertuse, le "vaisseau en plein ciel", l'ensemble architectural le plus important de l'époque. Traversée des gorges de Galamus, fantastique brèche dans la montagne calcaire et visite de l'Ermitage Saint-Antoine de Galamus. Transfert vers La Bastide, paisible petit hameau du XVème siècle.

▲ **6h de marche, +600m/-600m de dénivelée**

JOUR 3 : Vallée de la Boulzane - Chateau de Puilaurens - Puivert

Randonnée par les pâturages et larges crêtes des Hautes Corbières, au pied du Pech de Bugarach (1230 m), point culminant de la région. Puis du village de Caudiès, remontée vers la vallée bucolique de la Boulzane. Fin d'étape au château de Puilaurens, "le sommet de Laurent", et visite du château fort. Transfert et nuit à Puivert.

▲ **5 à 6h de marche, +500m/-500m de dénivelée, 45 mn de transfert**

JOUR 4 : Château de Puivert - Fougax - Montségur

Courte montée au château de Puivert, jadis rendez-vous des Troubadours occitans. Puis transfert jusqu'à Fougax pour une randonnée entre forêt verdoyante et crêtes au panorama immense laissant peu à peu apparaître le château de Montségur, avec en toile de fond les sommets du Saint-Barthélemy. Étape au village de Montségur, qui s'étend au pied du château.

▲ **4 à 5h de marche, +200m/-200m de dénivelée**

JOUR 5 : Château de Montségur - Roquefixade

Montée au légendaire château de Montségur trônant fièrement sur son « *pog* » mais dont l'histoire tragique du catharisme a écrit sa plus triste ligne. Le panorama est immense et offre un magnifique tour d'horizon. Visite du château puis randonnée dans la forêt de Mondini jusqu'au petit village de Roquefixade où nous passerons la nuit.

▲ **5 à 6h de marche, +750m/-900m de dénivelée**

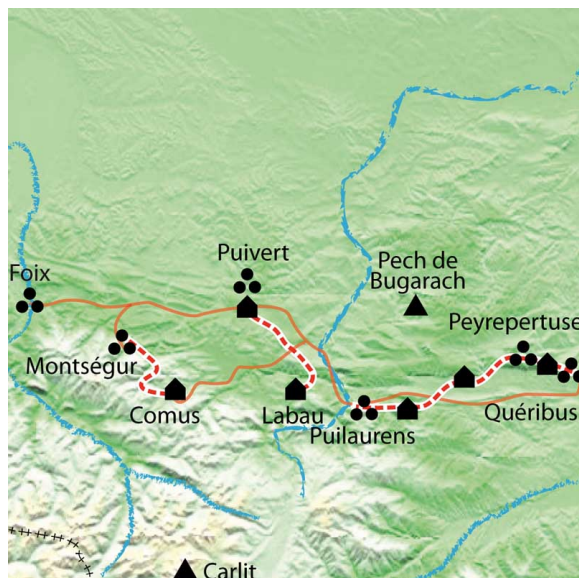
JOUR 6 : Château de Roquefixade - Foix

Courte montée jusqu'au château de Roquefixade, construit sur une faille qu'enjambe littéralement l'une de ses voûtes. Puis randonnée en crêtes à travers la forêt domaniale de Pradères, révélant de superbes points de vue sur la chaîne des Pyrénées faisant face. Arrivée jusqu'à la cité des comtes de Foix, capitale de l'Ariège. Visite du château et transfert à Foix pour la nuit.

▲ **5 à 6h de marche, +550m/-850m de dénivelée**

JOUR 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

ITINÉRAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 5 à 6h de marche par jour, sur sentier, dénivelés positifs de 400 à 800 mètres. Accessible à toute personne aimant la marche, en bonne condition physique, même sans expérience de la randonnée itinérante

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HEBERGEMENT : En gîtes d'étape et hôtels confortables, sympathiques et originaux, avec un accueil réputé et une bonne table.

2 possibilités :

- En petits dortoirs, SDB à partager. 1 nuit en hôtel en chambre double.
- En chambre double ou triple avec draps fournis. 3 nuits en hôtel et 3 nuits en gîte

DISPOSITIONS COVID 19 : Veuillez bien lire la rubrique ci dessous

RENDEZ-VOUS : Le dimanche matin à 9 heures 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*

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Dispersion après le petit déjeuner.

DATES ET PRIX :

Pour connaître les départs confirmés et les tarifs actualisés, consultez notre site internet : www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension et les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages par véhicule

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais d'inscription
- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles
- 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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE :

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



EN TRAIN :

Gare d'accès et de dispersion : **FOIX**

Train de nuit direct pour Foix, depuis Paris. Sinon TGV ou trains intercity depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Foix. Tel SNCF : 36 35 ou consulter le site: www.voyages-sncf.com

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.



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.



HEBERGEMENTS

Les gîtes du Pays Cathare :

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. 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.

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

Vous arrivez en train : hébergement à proximité (600m) du point de rendez-vous :

- **Hôtel Lons*****, 6 place Georges Duthil à Foix

Tél : 05 34 09 28 00

Mail : hotel-lons-foix@wanadoo.fr Web : www.hotel-lons-foix.com

Situé dans le centre-ville, l'hôtel ne dispose pas de parking, mais parkings publics gratuits à proximité.

- **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 que nous réservions pour vous l'un des 2 hôtels ci-dessus, merci de nous prévenir 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

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel, nous n'imposons pas de chambre individuelle. Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ».

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace (par exemple pour modifier, si vous le souhaitez, la disposition des tables lors des dîners...).

Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

Amener un sac de couchage personnel léger dans vos bagages. Pour éviter tout risque sanitaire, certains gîtes d'étape cette année ne fourniront ni couvertures, ni oreillers ni serviettes. Dans d'autres gîtes d'étape, des couvertures seront à votre disposition.

Nous préconisons de ne pas utiliser des couvertures qui ne sont pas lavées après chaque utilisation à haute température. Également, un petit oreiller de randonnée gonflable personnel peut être utile.

Attention : merci de vérifier scrupuleusement la rubrique « Dispositions COVID » de la fiche technique. Des modifications récentes et importantes concernant le matériel à emporter et les conditions d'accueil de votre séjour peuvent avoir été mentionnées.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

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.

LES 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

LES VETEMENTS

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

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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)

LA 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 MATÉRIEL FOURNI

- 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.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

Sac de couchage Nous insistons

Pensez à amener un sac de couchage personnel léger dans vos bagages. Pour éviter tout risque sanitaire, dans certains gîtes d'étape cette année ne fourniront ni couvertures, ni oreillers ni serviettes. Dans d'autres gîtes d'étape, des couvertures seront à votre disposition : nous préconisons de ne pas utiliser des couvertures qui ne sont pas lavées après chaque utilisation à haute température. Également, un petit oreiller de randonnée gonflable personnel peut être utile. Prévoyez une serviette de toilette pour la formule gîte.

INFORMATIONS TOURISTIQUES

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.

Nous avons choisi le nôtre, qui nous a paru le plus intéressant du point de vue historique, le plus beau du point de vue naturel, le plus accueillant du point de vue humain, le plus varié par ses paysages. De la garrigue à la forêt, en passant par la montagne, nous traversons de vieux villages, aujourd'hui presque dépeuplés, mais où les gens gardent encore le sourire et la générosité pour le visiteur. 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 et la descente entre la garrigue et les vignes vers le village de Cucugnan - oui, celui du curé - Duilhac, puis Rouffiac sous l'imposant château de Peyrepertuse, que nous approchons dès le lendemain. S'en suit une traversée dans les paysages rudes des Corbières avant d'arriver aux gorges de Galamus et à l'ermitage de St Antoine, suspendu dans le vide.

Pâturages, hameaux abandonnés et paysages sur les crêtes des Hautes Corbières. Nous descendons par le « Chemin du Facteur » jusqu'à Caudiès, et les belles gorges de Saint Jaume avant les ruines des châteaux de Fenouillet. Le lendemain, Puilaurens nous apparaît comme un mirage avec ses remparts bien conservés sur son piton vertigineux.

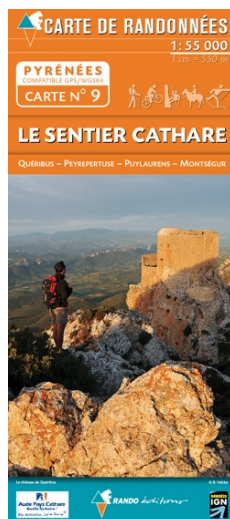
Puivert fut quant à lui, le château des troubadours ; le Plateau de Sault et ses grands espaces, aux traditions vraies. Pour le plaisir des yeux, c'est Langrail, le Pas de l'Ours, l'arrivée à Comus... et déjà, presque trop tôt, les Gorges de La Frau et Montségur, le château emblématique des cathares, une histoire d'espoir et de souffrances...

Un circuit où chaque jour apporte son lot de beautés et de surprises !

EN SAVOIR PLUS

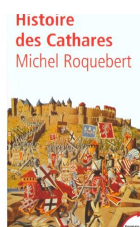
CARTOGRAPHIE :

- Carte n° 9 au 1/50000^{ème}. « Montségur ». Ed. Randonnées Pyrénéennes.



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



ADRESSES UTILES :

- Office de tourisme de Foix
Tél : 05 61 65 12 12
- Comité départemental du tourisme de l'Aude
<http://www.audetourisme.com/>
- Différents sites internet :
<http://www.payscathare.org/>
<http://www.occitanie.org/chateaux-cathares/index.html>
<http://www.cathares.org/>
http://www.cg11.fr/www/contenu/d_payscathare.asp



NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez en priorité au :
07 77 08 14 68