



## FICHE TECHNIQUE

# Le Chemin des Bonshommes

Chemin français- De Foix à Mérens

Circuit en itinérance, sans accompagnateur

7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche

Niveau : 2/5



Au Moyen Âge, les Pyrénées en marge des royaumes de France et d'Espagne, étaient un lieu d'échange commercial et culturel.

Dans ce climat de liberté, la religion cathare prit un essor important dans le Sud de la France. Mais l'Église ne tarda pas à intervenir. Quelques années après la chute de Montségur, les derniers apôtres cathares, les Bonshommes, fuirent les terres ariégeoises et l'inquisition pour se mettre sous la protection des seigneurs catalans.

Le Chemin des Bonshommes retrace cet exil périlleux à la rencontre de la Culture Pyrénéenne, des villages, des châteaux et de la montagne préservée.

Nous vous invitons à marcher dans les pas des Bonshommes, sur cet itinéraire parsemé de paysages magnifiques et inoubliables : émotions et dépaysement garantis.

### POINTS FORTS :

- ✓ Découverte d'une histoire passionnante
- ✓ Chemin du nord au sud des Pyrénées
- ✓ Le site incontournable du Catharisme : Montségur.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## PROGRAMME

### **J1 : De Foix à Roquefixade.** 18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Arrivée à Foix. Départ de l'étape par le Pech de Foix, puis par les forêts de Pradière, pour finir 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.

### **J2 : De Roquefixade à Montségur.** 17km / 5 h Dénivelé : +950m -600m

Après avoir visité le château de Roquefixade et admiré le superbe panorama sur les montagnes du pays d'Olmes, nous cheminerons à travers les forêts vers le château de Montségur, un des plus importants sites du Catharisme, visite possible du château.

Nuit à Montségur.

### **J3 : De Montségur à Comus.** 15 Km/ 4h Dénivelé : +750m -500m

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.

### **J4 : De Comus au refuge du Chioula.** 14 Km/ 4h Dénivelé : +720m -290m

(Possibilité de variante plus longue)

Le village de Montaillou avec son château fut le dernier bastion cathare de Haute Ariège. Le refuge du Plateau de Sault devenu dangereux à cause de l'Inquisition, Montaillou fut le point de départ de l'exil. Le long voyage commença ...

Nuit en refuge de montagne.

### **J5 : Du refuge du Chioula à Orlu via Ax.** 16 Km/ 4h Dénivelé : +219m -919m

(Possibilité de variante plus longue)

Superbe descente vers la vallée de d'Ascou et son lac pour arrivée dans la vallée d'Orlu (Possibilité de visiter la maison des loups et l'observatoire de la montagne).

Nuit à Orlu.

### **J6 : D'Orlu à Mérens.** 19 Km/ 5h30 Dénivelé : +1062m -775m.

De la vallée d'Orlu, on se rend par les montagnes et les chemins de bergers et de forestiers à Mérens pour découvrir son église romane et profiter d'un bain dans les sources d'eaux chaudes naturelles.

Nuit à Mérens.

### **J7 : De Mérens à Foix en train.**

Retour à Foix en train (compris dans le forfait), ou détente et **remise en forme aux thermes de la ville d'Ax (en option)** puis retour à Foix en train.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **En liberté :**

Vous partez seul, 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. Partir en liberté, c'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

Voir tarif sur le site Internet.

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

## **VOTRE HÉBERGEMENT : 6 nuits en PENSION COMPLETE**

### **2 formules au choix :**

**Formule chambre double :** vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en chambres d'hôtes et en gîtes **SAUF le J4** (nuit en petits dortoirs en refuge de montagne).

Les draps et serviettes sont fournis.

(Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

**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 avec d'autres personnes.

## **LA 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 boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

A partir de 2 personnes.

## AVANT VOTRE DÉPART

### **TARIFS :**

**Voir la grille des prix sur notre site Internet**

### **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com  
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93  
ou +33(0)6 81 53 77 75

### **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

### **Païement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

### **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

### **FORMALITÉS :**

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

### **NIVEAU : 2/5**

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4 et 6 h 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.

Des étapes entre 4 et 6h de marche avec des dénivelés positifs de 200 à 1050 m maximum.

### **PÉRIODE :**

De fin mai à octobre.

### **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

A la gare SNCF de Foix à 9H.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

⇒ **Comment y aller:**

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix.

En train : Gare SNCF de Foix

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Foix.

**LE PRIX COMPREND :**

L'hébergement en demi-pension + pique-nique pour les randonnées, le transport des bagages, les cartes IGN avec le tracé surligné, le topo-guide et porte-carte, les frais d'organisation et de logistique.

**LE PRIX NE COMPREND PAS :**

Les boissons, les assurances, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, l'hébergement la veille du départ et les visites des monuments.

**OPTIONS :**

- ✓ Arrivée la veille du départ et nuit à Foix en auberge ou hôtel.
- ✓ Supplément single (voir tarif sur le site)

NOUS CONSULTER

**ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant 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.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

**Forfait n° 1 : Tousrisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

**Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

**Forfait n° 3 : Complémentaire**

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

**Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un événement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER**

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

### **VOTRE BAGAGE**

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

### **LE SAC A DOS**

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 30 litres)

### **LE FOND DE SAC**

- Boussole pour les randonnées en liberté et altimètre (facultatif)
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

#### **(A constituer avec votre médecin.)**

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

### **LES CHAUSSURES**

Bonnes chaussures de randonnée montant au dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

### **LES VÊTEMENTS**

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

### **POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)**

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quies (on ne sait jamais!)

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

### **PETIT MATÉRIEL**

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique et un briquet.

### **TÉLÉPHONE PORTABLE**

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

Depuis le 30 mai 2009, les Pyrénées Ariégeoises ont été classées « Parc Naturel Régional », 46<sup>ème</sup> du nom.

### L'Ariège c'est :

- 3 influences climatiques (méditerranéenne, montagnarde et atlantique) : de la plaine à la montagne, des coteaux secs aux forêts
- plus de la moitié des espèces végétales et animales françaises de métropole ont été répertoriées en Ariège. Parmi elles, des espèces endémiques ou menacées : Isard, Gypaète barbu, Desman et Euprocte des Pyrénées, Grand tétras, Lys des Pyrénées, etc.
- 9 principaux types de roches
- des altitudes variant de 300 à 3000 mètres
- 60 espèces d'orchidées sauvages

Le patrimoine bâti y est présent et authentique : églises romanes, villages typiques accrochés à flanc de montagne, villages et églises fortifiés au fort caractère, orris (traditionnels abris de berger) etc.

En Haute-Ariège, vous rentrez dans le monde des grottes et de la préhistoire comme le témoignent les grottes de Niaux, de Bedeilhac, de Lombrives, de la Vache, toutes propices à la vie car exposées au soleil.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- ✓ Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions delachaux et Niestlé, 1997
- ✓ Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus , éditions Perrin, 1999
- ✓ Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

## **APRÈS VOTRE RETOUR**

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

---

## **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

### **Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX

---

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001  
Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014