



FICHE TECHNIQUE

Le Sentier Cathare à pied La sélection

**Circuit en itinérance, sans accompagnateur
7 jours 6 nuits avec 6 jours de marche**

Niveau 2/5



De châteaux en châteaux, fièrement dressés sur leurs pitons rocheux, vous suivez le Chemin Cathare, celui des "parfaits", hommes porteurs d'une religion qui ébranla l'église catholique du 13^{ème} siècle jusque dans ses fondements. D'abord postes militaires, pour surveiller la frontière espagnole, les majestueux édifices ont servi d'asile aux Cathares. De vraies forteresses où l'on pouvait vivre, s'entraîner, se défendre, prier. Vous bénéficiez d'un si large panorama, meilleur atout pour voir l'ennemi arriver... Vous foulez du pied un lieu chargé de patrimoine, jusqu'ou des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi.

Basée à Foix, au cœur du Pays Cathare, l'équipe de LaRébenne a sélectionné pour vous les plus belles étapes et châteaux à visiter.

Choisissez votre formule gîte ou chambre double et, chaque soir, ce sont des hébergements de qualité qui vous accueillent dans une ambiance conviviale.

POINTS FORTS :

- ✓ Chemin historique : un chapelet de très beaux châteaux
- ✓ Diversité des paysages : des forêts d'Ariège à la garrigue Méditerranéenne
- ✓ La qualité et la convivialité des hébergements choisis : gîte ou chambre double

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

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

Jour 1 : De Roquefixade au pog de Montségur.

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

Nuit au village de Montségur.

16,5 km/5h- Dénivelé : +741 -610

Jour 2 : De Montségur à Comus.

Etape de transition de l'Ariège vers le pays de Sault où commencent les influences méditerranéennes. Après la forêt, vous traversez les superbes gorges de la Frau pour arriver à Comus sur le plateau de Sault.

Nuit à Comus.

14,5 km / 4 h- Dénivelé : +783 -502

Jour 3 : De Comus à Puivert et Puilaurens. (Possibilité de réduire l'étape)

Départ tôt pour cheminer au travers des belles forêts royales du plateau de Sault vers la Bénague. Transfert au château de Puivert refuge des poètes et des troubadours du Moyen-âge, (visite libre) puis au château de Puilaurens (visite libre) Ensuite, randonnée de 5km pour arrivée à Aigues-bonnes chez des agriculteurs.

20 km / 5h- Dénivelé : +500 -790

Jour 4 : De Puilaurens à Labastide.

La journée commence par les gorges St. Jaumes et Caudies de Fenouillèdes. Ensuite une belle montée vous permettra de passer au pied du célèbre mont Bugarach pour arriver à Labastide, un hameau du bout du monde. Nuit chez des agriculteurs.

20km/ 5h30. Dénivelé : +780m -875m

Jour 5 : De Labastide à Peyreperouse.

Vous marchez jusqu'aux superbes gorges de Galamus. Puis, entre chênes verts et genévriers, vous franchirez la crête des Corbières pour découvrir l'imposant château de Peyreperouse (visite)

Nuit à Duilhac-sous-Peyreperouse.

15km/ 4h. Dénivelé : +370m -343m

Jour 6 : De Peyreperouse à Queribus

Vous descendez à travers la garrigue vers le village de Cucugnan, célèbre par la légende de son curé. Puis dernière montée au château de Queribus, gardien de l'ancienne frontière Espagnole. Rendez-vous au château pour le transfert retour à Roquefixade ou Foix.

Nuit à Roquefixade ou Foix.

11Km / 4h. Dénivelé : +911 -300

Jour 7 : Petit déjeuner puis dispersion du groupe.

OPTION : 1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche : +65€/pers

J1 : De Foix à Roquefixade.

Arrivée à Foix-Gare SNCF. 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 Tabé dont le saint Barthélémy.

Nuit à Roquefixade.

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

PENDANT VOTRE SÉJOUR

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 racontent les Pyrénées.

PORTAGE DES BAGAGES :

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

VOTRE HÉBERGEMENT : 5 nuits en pension complète, 1 nuit en demi-pension.

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.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.
(Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

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.

Paielement 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.

PERIODE:

D'avril à octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Le lundi à 9h à Roquefixade (place du village) ou à la gare de Foix à 8h30 pour les arrivées en train. Voir tableau des dates.

⇒ **Comment y aller:**

En voiture : RN 20 depuis Toulouse puis sortir à Foix. Prendre direction Roquefixade.

En train : Gare SNCF de Foix

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

LE PRIX COMPREND :

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

LE PRIX NE COMPREND PAS:

Les boissons, les assurances, les dépenses personnelles, les pique-nique du J1 et J7, l'hébergement la veille du départ et la visite des monuments.

OPTIONS :

- ✓ Hébergement la veille du départ à Foix ou Roquefixade, en gîte d'étape ou hôtel
- ✓ Supplément chambre individuelle (voir les tarifs sur le site Internet)
- ✓ 1 journée de marche en plus, séjour de 8 jours 7 nuits dont 7 jours de marche : +65€/pers

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

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 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.

TÉLÉPHONE PORTABLE

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

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

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Le Catharisme :

A la fin du XIIème siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Eglise, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenu pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bucher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde frontière, pour y prospérer quelques années.

Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

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
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX