



## FICHE TECHNIQUE

# L'intégrale du Sentier Cathare en VTT NIVEAU 3 De la mer à la montagne

6 jours 5 nuits dont 5 jours de VTT

Niveau physique 3/3  
Niveau technique 2/3



De la Méditerranée à Foix : l'intégrale du célèbre Sentier Cathare en VTT. Zéro transfert, du très beau VTT, roulant, technique, ludique... tout y est pour se faire plaisir ! Des plages de la Méditerranée aux montagnes de la Haute Ariège, vous traversez garrigues, coteaux, gorges, forêts... sans oublier la visite des forteresses cathares.

L'intégrale cathare à VTT : c'est une vraie et belle itinérance VTT sur différents terrains, une incroyable épopée historique et spirituelle et des paysages magnifiques très variés.

### POINTS FORTS :

- ✓ L'intégrale à VTT sans aucun transfert
- ✓ Du vrai VTT (roulant et technique) sur des terrains variés
- ✓ Les célèbres châteaux cathares

**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 Port la Nouvelle à Tuchan. 46km Dénivelé : +1062 -953**

Départ de la plage de Port La Nouvelle et enfourchez votre vtt, direction les collines calcaires des Corbières. Vous quittez petit à petit la garrigue méditerranéenne pour vous approcher des vignobles du Fitou. Par les pistes et single, vous rejoignez le gîte perché au dessus de Tuchan. Nuit en gîte d'étape.

**(Possibilité de réduire l'étape: 36km Dénivelé +905 -809 OU 15km +432 -416)**

### **J2 : De Tuchan à La Bastide. 49km. Dénivelé : +1700 -1320**

Du beau vtt à la rencontre des imposantes forteresses cathares de Quéribus et de Peyrepertuse, perchées sur les crêtes des Corbières. Profitez de l'histoire cathare et du panorama fantastique sur les Pyrénées et le Canigou. Une superbe descente technique vous conduit au pied des Gorges de Galamus qu'il faudra remonter pour gagner le hameau de La Bastide.

Nuit chez des éleveurs en gîte ou chambres d'hôtes.

### **J3 : De La Bastide à Labau. 60km. Dénivelé : +2090 -2050**

Une jolie descente en single vous emmène au pied du Pech de Bugarach (point culminant des Corbières- 1230m). Vous traversez des prairies verdoyantes avant de plonger dans le maquis défendu par les trois châteaux, œuvre des seigneurs de Fenouillet. Découvrez la forteresse du château de Puilaurens perchée sur son piton imprenable puis à travers les belles sapinières de l'Aude, rejoignez les gorges du Rébenty et votre gîte situé au bout du monde.

Nuit chez des éleveurs en gîte d'étape.

### **J4 : De Labau à Montségur. 50km +1550 -1295**

Vous grimpez tranquillement vers les immenses forêts du plateau de Sault puis un chemin en balcon sur les crêtes de Langarail vous mènent tout droit sur Comus. De ce petit village de montagne, poursuivez votre folle descente d'abord roulante puis technique à travers les superbes gorges de la Frau. Rejoignez enfin Montségur et son célèbre château, ultime rempart de la résistance Cathare.

Nuit en gîte d'étape ou chambres d'hôtes.

### **J5 : De Montségur à Foix. 32km +1150 -1700**

Une étape de **pur XC avec + de 1000m de descente en single track !!**

Ce circuit vous emmène au pied du château de Roquefixade. Franchissement de petits cols pour atteindre les hauteurs du Pech de Foix et vue panoramique sur tout le pays.

La descente finale : un single magique de - 450m plongeant vers la cité comtale de Foix et son château. Nuit en auberge.

**J6 : FOIX**, Petit déjeuner, visite du célèbre château de Foix puis transfert du groupe à Port-la-nouvelle.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

### **ENCADREMENT :**

#### **4 formules au choix :**

##### **VTT en liberté sans véhicule d'assistance : A partir de 4 personnes**

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, GPS avec tracé incorporé et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le topo et le GPS fixés sur le guidon, vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

##### **VTT en liberté avec véhicule d'assistance : A partir de 5 personnes**

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, et transporte votre pique-nique, de l'eau, vos vêtements supplémentaires ainsi qu'une caisse à outils complète en cas de problème mécanique. Vous profitez ainsi de votre journée avec un sac léger. Le conducteur du véhicule vous apporte également des conseils pour chaque étape, vous aide à gérer votre effort, et peut la plupart du temps répondre à vos questions concernant la région visitée.

##### **VTT avec moniteur diplômé d'état sans véhicule d'assistance : A partir de 6 personnes**

Accompagnés par un professionnel brevet d'état VTT, vous roulez sans vous soucier de l'itinéraire à suivre. Notre moniteur, spécialiste de la région, vous guide et vous donne, si vous le souhaitez, les bons conseils pour faire de vous des vététistes hors pair. Grâce à sa connaissance de l'itinéraire, il s'adapte à votre groupe pour gérer les horaires et l'effort tout au long de la journée. Libérés de la gestion du groupe, votre unique souci est de vous faire plaisir sur votre VTT.

##### **VTT avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : A partir de 7 personnes**

(Voir la grille des tarifs sur le site Internet)

### **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou le véhicule d'assistance).

### **VOTRE HÉBERGEMENT : 2 formules au choix :**

- **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. Une salle de bain vous est réservée. (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 :**

Départ à partir de 4 personnes.

**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

# 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 :**

### **Niveau physique : 2.5/3**

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 30 à 60kms par jour avec des dénivelés positifs de 1100 à 2100 m maximum.

### **Niveau technique : 2/3**

Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petites obstacles).

## **ACCOMPAGNANTS :**

Les personnes pratiquant pas ou peu le VTT peuvent vous accompagner pendant le trek, nous pouvons leur proposer un programme sur mesure en fonction de leurs envies.

## **PÉRIODE :**

De avril à octobre.

**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

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.  
Randonnée accompagnée : tous les lundis à Port-la-nouvelle à 9h.

### ⇒ **Comment y aller :**

En voiture : A9 sortie n°39 Sigean, direction Port la Nouvelle.  
En train : Gare SNCF de Port la Nouvelle.  
En avion : Aéroport de Perpignan puis train jusqu'à la Port la Nouvelle.

## **LE PRIX COMPREND :**

- La réservation des hébergements,
- Les cartes et porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J6,
- Le transport de bagages et le transfert retour à la voiture,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour,
- Pour la formule avec guide : plus de souci d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout pendant tout le séjour.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS:**

L'hébergement la veille du départ, les boissons, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, la visite des monuments, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

## **OPTIONS :**

- ✓ Nuit d'hébergement supplémentaire la veille du départ.
- ✓ Formule 3 ou 4 jours, programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisissez vous-même. Départ libre. Les conditions sont les mêmes que pour le circuit de 6 jours
- ✓ Supplément single (voir tarif sur le site Internet).

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.

**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

### **Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement 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 pratiques - assurances :  
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

### **MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER (liste non-exhaustive) :**

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

#### **VELO**

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur nos parcours :

- >Pour les groupes, un mulot (1 vtt de rechange en cas de casse)
- >Un compteur vélo bien réglé
- >les pneus sont bien gonflés et en bon état
- >les câbles et la chaîne sont en bon état
- >les éléments de transmission sont propres et huilés
- >il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- >les roues sont bien serrées
- >les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- >le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

#### **MATERIEL REPARATION**

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- >3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- >une pompe
- >des démonte-pneus
- >un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- >un outil multiple
- >une petite pince
- >1 pneu de rechange
- >un morceau de pneu
- >un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- >un câble de frein (AV et AR)
- >Gaines de câble
- >rayons de rechange
- >Serrage rapide de tige de selle
- >un câble de dérailleur
- >une patte de dérailleur
- >de l'huile pour la chaîne
- >un chiffon

## **EQUIPEMENT**

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- >un casque de VTT (obligatoire !)
- >des gants de VTT
- >des lunettes
- >des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- >un cuissard ou un short
- >T-shirt respirant (éviter le coton)

## **SAC A DOS JOURNEE**

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- >une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- >des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- >le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- >un coupe-vent (imperméable)
- >le pique-nique
- >une lampe frontale dans le sac VTT
- >un couteau
- >de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >du papier toilette et un briquet
- >une pharmacie (voir ci-dessous)
- >2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- >votre téléphone portable
- >une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- >un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

## **PIQUE-NIQUE**

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- >une boîte en plastique hermétique avec initiales marqués sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- >des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

## **SAC DE VOYAGE**

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- >un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- >des vêtements de rechange
- >une paire de chaussures légères pour le soir
- >un gros pull ou une veste polaire
- >une petite trousse de toilette avec une serviette

## **PHARMACIE**

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle. Voici une liste du minimum à emporter sur soi :

- >répulsif contre les insectes.
- >du désinfectant et des bandes de gaze
- >du sparadrap
- >de la crème de protection pour les fesses
- >vos médicaments personnels
- >des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- >une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

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

### Le Catharisme :

A la fin du XII<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX