

# L'intégrale du Sentier Cathare en VTT

## NIVEAU 2

### De la mer à la montagne

**7 jours - 6 nuits dont 7 jours de VTT**

**Niveau physique 2/3**  
**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 (sauf le transfert retour au point de départ, inclus),
- Du vrai VTT (roulant et technique) sur des terrains variés,
- Les célèbres châteaux cathares.

## PROGRAMME

### **Jour 1 : De Port la Nouvelle à Tuchan.**

**46km Dénivelé : +1062 -953**

**(Suivant votre lieu de départ, vous avez la possibilité de réduire l'étape : 36km Dénivelé +905 -809 ou 15km +432 -416)**

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 à Tuchan.

### **Jour 2 : De Tuchan à La Bastide.**

**49km. Dénivelé : +1650 -1320**

**(Possibilité de réduire l'étape)**

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.

### **Jour 3 : De La Bastide à Aigues-Bonnes.**

**34 km Dénivelé : + 1170 - 1010**

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. Nuit chez des éleveurs.

### **Jour 4 : De Aigues-Bonnes à Quillan.**

**35 km Dénivelé : + 1100 - 1400**

Découvrez la forteresse du château de Puilaurens perchée sur son piton rocheux puis, vous cheminez tranquillement à travers la belle forêt des Fanges et son sapin géant. Puis, une belle descente en single track vous conduit vers la cité de Quillan. Nuit à Quillan.

### **Jour 5 : De Quillan à Comus.**

**45 km Dénivelé : + 1400 - 300**

Vous montez sur le plateau de Nébias pour passez près du beau château de Puivert. A visiter aussi le musée des instruments de musique du Moyen Age.

Ensuite, vous grimpez tranquillement vers les immenses forêts du plateau de Sault. Puis un chemin en balcon sur les crêtes de Langarail vous mène tout droit sur Comus. De ce petit village de montagne, vous découvrez les Pyrénées. Nuit à Comus.

### **Jour 6 : De Comus à Montségur**

**41 km Dénivelé : + 1100 - 1400**

Montée au col de Balagués pour admirer une superbe vue sur les Pyrénées puis c'est une folle descente d'abord roulante puis technique à travers les superbes gorges de la Frau. Vous arrivez à Montségur par le col du Liam ou la vallée de Fougax. Ascension possible du pog (château), citadelle imprenable et refuge de l'Eglise Cathare. Nuit à Montségur.

### **Jour 7 : 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. Transfert retour à Port-la-Nouvelle et fin du séjour.

**Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.**

**N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

**SARL LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

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

### **VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : A partir de 2 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 6 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 avec portage des bagages en taxi : 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 8 personnes.**

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

## **VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLETE**

Formule hébergement à choisir entre :

**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. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

**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.

## **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 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 :**

### **Niveau physique : 2/3**

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 32 à 49kms par jour avec des dénivelés positifs cumulés de 1650 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).

## **PÉRIODE :**

D'avril à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ de Port-la-Nouvelle (11).

## **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,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J7,
- Les transports de bagages,
- Le transfert retour Foix – Port la Nouvelle, avec vos vélos et vos bagages.
- Pour la formule liberté : les cartes, porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS.
- 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 7 jours.

Supplément chambre individuelle (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 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

### **Forfait n° 1 : La Multirisques**

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 APRIL Voyages.

### **Forfait n° 2 : Annulation**

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

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

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

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

## **MATÉRIEL CONSEILLÉ A 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.

### **VÉLO**

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 :

- Un compteur vtt 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

**SARL LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

- 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...

### **MATÉRIEL RÉPARATION**

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
- 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 mettrez :

- un câble de frein (AV et AR)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

### **ÉQUIPEMENT**

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 JOURNÉE**

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
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)

### **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 (0.5L) 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

**SARL LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014



## **PHARMACIE**

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- 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

## **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.

---

## **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 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09 000 FOIX